VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

# СОВЕТЫ ЗНАМЕНИТЫХ СПОРТСМЕНОВ



УДК 636.1.082

**Советы знаменитых спортсменов.**

Основная часть переводов была выполнена во Всероссийском методическом кабинете при Комитете по физической культуре и спорту Совета Министров РСФСР в 1973 - 1974 г.

Сведений о авторах переводов нет

Информационный материал из архива д.с.-х.н. Дорофеева В.Н. подготовили ***Дорофеева А.В.*** и ***Викулова Л.Л.***

Компьютерная верстка: ***Забродин В.А.***

Рисунки: ***Фёдоровой И.***

На первой странице обложки сборника фото ***Ф. Тидеманна*** на голштинском Метеоре

© Всероссийский научно-исследовательский институт коневодства, 2002 г.
391105 Рязанская обл., Рыбновский р.-н, п/о ВНИИК,
тел./факс 8 (0912) 24-02-65, E-mail: vniik@rinf.ryazan.ru

У. Штайнкраус, чемпион XIX Олимпийских игр в Мехико

## Облегченная посадка при преодолении препятствий

( «Райтер ревю интернационала», ФРГ)

Обучение всадников преодолению препятствий можно начинать только тогда, когда спортсмен выработает непринужденную, так называемую облегченную посадку, которую он научится сохранять в любых трудных ситуациях при преодолении препятствий, во время движения по маршруту, а также при езде по пересеченной местности и преодолении кавалетти [1] (кавалетти ни в коем случае не рекомендуется преодолевать на облегченной рыси).

Облегченную посадку можно применять при езде на всех трех аллюрах, но шаг и рысь особенно благоприятны для выработки и совершенствования облегченной посадки, в особенности во время преодоления кавалетти.

При облегченной посадке необходимо проследить за тем, чтобы седалище всадника никогда не касалось седла, даже в фазе приземления после преодоления препятствия.

Чтобы принять облегченную посадку, необходимо укоротить длину стремян по меньшей мере на три дырки по сравнению с посадкой во время выездки. К сожалению, многие всадники делают ошибку, преодолевая препятствия на длинных стременах. В результате их шенкель уходит вперед, носки опускаются вниз, а пятки поднимаются вверх. Всадник при этом не может крепко держаться коленями и шлюссом, отстает от движения лошади, «отваливается» назад, загружая ее поясницу. Особенно всадники имеют тенденцию садиться в седло уже в фазе полета при преодолении широких оксеров.

Вследствии этого лошадь, в большинстве случаев, делает повалы задними конечностями, так как ее голова поднимается вверх. Когда же стремена достаточно укорочены, то колени прочно прилегают к седлу, а шенкель (икры) к бокам лошади. При облегченной посадке прочное прилегание колена гарантирует движение вперед и сохранение равновесия лошади, исключает резкое воздействие повода на ее рот. Во

[1]) Специальные клавиши, высоту которых можно изменять.

время прыжка ( полета и приземления) всадник может воспринимать импульс коленями, и при приземлении седалище всадника не должно касаться седла

При облегченной посадке центр тяжести всадника всегда расположен над центром тяжести лошади, т. е. всадник как бы сопровождает ее движение. При правильном положении колена всадник должен сидеть, оттянув вниз пятку, нога в голеностопном суставе должна быть слегка развернута наружу так, чтобы со стороны была видна подошва сапога, ступни всадника должны упираться во внутреннюю часть основания стремени. Это способствует тому, что икры более плотно прилегают к бокам лошади. Шлюсс должен быть неподвижен как во время езды, так и во время прыжка, а шенкель и шпоры, в случае необходимости, должны быстро и надежно включаться в работу.

Это несколько противоречит требованиям выездки. При выездковой глубокой посадке ступни должны быть расположены параллельно корпусу лошади. Если же принять такую посадку в конкурном седле, то во время прыжка шенкель всадника пойдет назад, так как икры не плотно прилегают к бокам лошади. Всадники, у которых во время прыжка шенкель уходит назад или вверх и назад, слишком сильно подают корпус вперед, нарушая равновесие лошади сами теряют равновесие. Они вынуждены упираться руками в гребень шеи, чтобы не потерять равновесие. При этом они перегружают перед и лошадь делает повалы передними конечностями, в основном задних жердей оксера.

Всадник может правильно работать поводом только в том случае, если при облегченной посадке шлюсс, шенкель и ступни всадника лежат правильно, а колени плотно прижаты к седлу, .

При облегченной посадке руки всадника никогда не должны упираться в шею лошади или касаться боков ее шеи - их следует держать низко и свободно, сопровождая движения рта лошади, все время сохраняя легкий контакт с ним ( рот лошади и локти всадника должны составлять прямую линию даже во время прыжка).

Первое время всаднику трудно, особенно при преодолении широких препятствий и систем поддерживать этот легкий, непринужденный контакт со ртом лошади. Поэтому рекомендуется все время упражняться в этом во время езды шагом и рысью, при выполнении поворотов и переходов, при преодолении кавалетти и препятствий, в т.ч. низких и широких оксеров на рыси.

Только если всадник все время упражняется в облегченной



посадке, он развивает мышцы, которые позволяют ему сидеть крепко и непринужденно так, что седалищные кости и пятки образуют прямую линию. Голову всегда следует держать приподнятой. Взгляд всадника должен быть направлен на следующее препятствие (он не должен смотреть вниз, достаточно чтобы вниз смотрела лошадь). Если всадник опустит голову, он сгорбится, тогда как спина должна быть напряжена и слегка прогнута в пояснице. Всадник должен настолько овладеть облегченной посадкой, чтобы даже в трудных и неожиданных ситуациях сохранять одинаковое положение.

Западногерманский специалист В. Зойниг в своей книге «От пастбища до каприоли» обращает внимание на то, что всадник должен не просто стоять на стремени, но и держать седалище над седлом. Зойниг рекомендует всадникам представить себе, что в сидение седла вбит гвоздь, который не дает ему возможности сесть в седло. Этот гвоздь торчит из сиденья примерно на 2 мм. Так же можно представить себе, что у седла отрезана задняя половина сиденья.

Всадник подает корпус вперед не отделяя седалище от седла, иначе при езде, например, по пересеченной местности он при неожиданных движениях лошади может утратить крепость посадки, которая необходима для сохранения равновесия.

Я. Ниссен (ФРГ) в своей книге «Преодоление препятствий» предупреждает всадников, чтобы они сохраняли облегченную посадку при энергичном посыле лошади, не садясь глубоко в седло, т.к. это нарушает равномерность движения и его гармонию. Вот что он пишет: «При облегченной посадке тяжесть всадника передается корпусу лошади не через седалище, как при выездке, а через низко расположенный шлюсс. Корпус всадника подается вперед при гибкой работе поясницы настолько, чтобы центр тяжести всадника во время движения вперед совпадал с центром тяжести лошади. Иначе говоря, всадник должен стремиться к тому, чтобы своей тяжестью не нарушать ее равновесия. Путлища должны быть всегда натянуты, а ступни находиться под центром тяжести всадника.

Обучение всадника преодолению препятствий следует начинать на корде без стремян и повода. Сначала спортсмена учат преодолевать препятствия высотой до 60-80 см. Можно заменить обучение на корде напрыгиванием на опытной лошади . При этом нужно следить за тем, чтобы колено лежало как можно ниже и плотно прилегало к седлу, а корпус всадника гибко шел вперед, а руки сопровождали движения рта

лошади.

Как только всадник настолько укрепит свою посадку и почувствует себя уверенно, ему можно разрешить преодолевать препятствия со стременем и поводом. Стремена укорачивают на 3-4 дырки.

Чем короче стремя, тем большая часть веса всадника передается пояснице лошади. Чем выше положение колена и чем больше оно подано вперед, тем меньше контакт всадника с лошадью и тем меньше он может на нее воздействовать. При стременах слишком длинных, всаднику трудно сохранить равновесие. Во время прыжка корпус всадника воздействует на лошадь как балансир. Чем быстрее движется лошадь, тем больше наклон корпуса всадника вперед, чтобы не отстать от движения лошади. Чем медленнее движения лошади, тем прямее может сидеть всадник. Если во время быстрого движения всадник выпрямляет корпус, он замедлит движение лошади. Каждая полуодержка каждое принятие лошади на повод осуществляется перемещением корпуса всадника. Небольшое натяжение повода перед препятствием, в системах, перед заездом или так называемая полуодержка, которая проходит через лошадь, как электрический ток, вплоть до ее задних конечностей. Задние конечности загружаются на долю секунды при мягкой работе повода.

Между препятствиями всадник должен держать седалища у седла и тем самым поддерживать контакт с лошадью. Он не должен перемещать свой центр тяжести, чтобы не нарушить равновесие лошади.

Седалище оказывает наибольшее влияние на равновесие всадника, поскольку очень немногие спортсмены в состоянии сохранить равновесие при помощи только колена и шенкеля. Эти всадники в большинстве случаев ищут вторую точку опоры, чтобы сохранить собственное равновесие. Это приводит к тому, что всадник начинает упираться рукой в шею лошади, а в худшем случае – «висеть» на правом поводу.

Ошибка многих всадников заключается в том, что они садятся в седло, как только теряют необходимый контакт с лошадью. Иногда, когда им надо ускорить движение, они садятся в седло перед препятствием, между препятствиями и после преодоления последнего препятствия.

Всадники, которые прыгают на ленивых и своенравных лошадях, а также всадники, выступающие на тянущих лошадях, придерживаются



неправильной точки зрения, считая, что корпус надо откидывать назад за линию центра и что, если седалища находятся в седле, то с их помощью можно посылать лошадь вперед и регулировать ее ход.

Эта неправильная точка зрения существовала еще в «каменном веке», и она приносит вред конкуру, где очень важно, чтобы всадник сидел на лошади как можно спокойнее, освобождая спину лошади и не «зависая» на поводу.Каждая ненужная загрузка спины лошади вредно отражается на импульсе задних конечностей и связана с потерей долей секунд. Также и при приземлении после прыжка всадник должен только чуть коснуться седла, не садясь в него, а держать седалища у седла, чтобы с помощью шенкеля поддерживать движение вперед. При облегченной посадке хорошо выезженная лошадь даже при малейших полуодержках будет идти в том темпе, который требует от нее всадник. Он сможет не только принять лошадь на повод, но и быстро остановить ее.



Г. Менке, Х. Майер

## Естественная кривизна лошади. Лошади, работающие и не работающие спиной

Как известно, выпрямление лошади является одной из основных задач выездки. Однако мнения всадников высшей квалификации по вопросу о так называемой кривизне лошади и методах ее выпрямления зачастую расходятся. Западногерманские специалисты Г. Менке и Х. Майер отвечают на вопросы, заданные читателем в журнале «Райтер ревю интернациональ»

Некоторые термины в конном спорте различные специалисты объясняют по разному. Например, «естественная кривизна лошади», «лошади, работающие спиной» и «лошади, не работающие спиной».

Естественная кривизна наблюдается почти у всех лошадей. Она начинается с правой задней стороны и переходит на левую переднюю сторону. Отсюда лошади легче гнуться в сторону естественной кривизны. При выездке молодых лошадей сгибания налево выполняются ими легче, чем сгибания направо. После того, как молодая лошадь научится хорошо выполнять вольт налево, она продолжает выполнять вольт направо, двигаясь зигзагообразно и не сгибаясь в боку. Мне кажется, что лошадью со скованной спиной следует называть ту, которая напрягает спину, не расслабляется и не работает позвоночником. Такая лошадь не реагирует на воздействие поясницы всадника. Не так ли?

***Г. Менке:*** Относительно естественной «кривизны» лошади. Почти все лошади предпочитают ставить правую заднюю ногу рядом со следом правой передней ноги ( т.е. внутрь ). Лошадь легче поддается выездке в левую сторону. Поэтому работу лошади следует всегда начинать в левую сторону, так как это облегчает расслабление. Если предоставить лошади возможность двигаться так как ей нравится, то она почти всегда будет ходить ездой налево. Направо же она будет двигаться только по принуждению. Это принято объяснять положением жеребенка в утробе матери.

Однако это не доказано. Я даже считаю, что следует говорить не о естественной кривизне, а о естественной выгнутости лошади. Мне не совсем ясно, что подразумевают под тем, когда говорят, что лошадь естественно согнута в направлении «правая задняя – левая передняя». Лошадь охотнее двигается в левую сторону, так как необходимое для этого сгибание достигается под воздействием всадника.



Естественную выгнутость лошади направо, которая частично существует, зачастую преувеличивают при таком же воздействии средств управления, как при езде налево. Результатом этого является слишком сильное сгибание и вынос в сторону правой задней ноги. Например: при езде средним галопом направо задняя нога уходит внутрь; при принимании направо правая задняя нога уходит вперед, а при принимании налево, наоборот, постановление и сгибание бывают зачастую недостаточными.

В связи с этим всегда возникают вопросы. Это объясняется тем, что каждая лошадь имеет свои особенности. То, что подходит для одной, не подходит для другой. Степень воздействия средств управления должна быть разной для каждой лошади. Следует всегда помнить основную цель: необходимо стремиться к тому, чтобы подготовить лошадь, реагирующую на самые легкие, незаметные средства управления.

### Природа стремилась создать лошадей с работающей спиной

Многие термины, принятые в конном спорте, являются подражаниями. Некоторые были применены один раз, а затем с течением времени потеряли свой смысл. В качестве примера приведем термины «лошади, работающие спиной» и «лошади, не работающие спиной». Вот что пишет по этому поводу известный немецкий специалист Б. Холлойфер.

«Как известно, чтобы нести тяжесть всадника, позвоночник лошади должен несколько выгибаться вверх особенно в тех случаях, когда требуется, чтобы движения лошади были совершенными. Под «движением лошади» я подразумеваю не только все аллюры - шаг, рысь и галоп, - но и преодоление препятствий и высшую школу верховой езды, в которую также входит и работа на месте. Ни одно из этих движений лошадь не может выполнить без вертикальной работы позвоночника. С напряжением (расслаблениим) его. Такие движения получили название «работа спины» (раскачивания позвоночника). Эта работа начинается от задних конечностей и идет по позвоночнику к голове и передним ногам и одновременно заставляет лошадь «взять повод». Работа спины заметна, всадник это чувствует. Качество верховой лошади определяется эластичностью и силой ее движений. Поэтому лошадей подразделяют на работающих позвоночником (с гибкой спиной) и не работающих

позвоночником (с жесткой спиной). Движения последних отличаются жесткостью и напряженностью. Лошади, не работающие спиной, не имеют широких, захватывающих пространство движений. У них заторопленные или слишком медленные движения. Их конечности не выдерживают работы и движения неудобны для всадника. Лошади, не работающие спиной не берут повод, или же висят на поводу и плохо управляются.

У лошадей, работающих спиной движения мягче, эластичнее и энергичнее. Они не травмируют лошадь, приятные для всадника и делают ее абсолютно послушной средствам управления.

Цель искусства верховой езды, как в прежние времена так и теперь, заключается в том, чтобы:

a) сохранить лошадей, работающих спиной от природы;
b) путем выездки добиться, чтобы лошади, обладающие средними данными, стали хорошо работать спиной;
c) научить лошадей, совершенно не работающих спиной, пользоваться ею, так как высшая школа верховой езды преследует ни что иное, как подготовить лошадь, двигающуюся с хорошим импульсом. Эластичность лошади способствует импульсивности и гибкости ее на движениях. Если бы природа не считала нужным, чтобы позвоночник лошади обладал подвижностью, она бы не снабдила его таким большим количеством суставов».

Таким образом, немецкий термин «лошадь, не работающая спиной» ( «шенкельгенгер» ), не имеет ничего общего с шенкелем всадника.

***Г. Майер:*** Сначала о естественной согнутости лошади. Существует естественная и приобретенная согнутость лошади. Под естественной согнутостью понимается более или менее доказанный факт, что лошадь от природы, т.е. без воздействия на нее всадника, ставит конечности на землю не по одной линии, а несколько в сторону, т.е. ставит внутреннюю заднюю ногу или наружную переднюю несколько в сторону от линии движения.

Подобная согнутость движения наблюдается и у других животных, например, у собак. При выездке молодых лошадей о «естественной согнутости» говорят тогда, когда лошадь трудно поддается выпрямлению, а также в тех случаях, когда лошадь выполняет вольты в одну сторону хуже чем в другую.

Как правило, принято считать, что лошадь от природы несколько



согнута влево и, вследствии естественной кривизны, легче выполняет вольты налево, а также галоп с левой ноги. В результате выездки лошади человеком, более сориентированным направо, лошадь со временем начинает лучше выполнять повороты направо и подниматься в галоп с правой ноги, так как всадник больше выезжает лошадь ездой направо.

Естественную согнутость лошади налево некоторые специалисты объясняют положением жеребенка в утробе матери. Однако ветеринарной наукой это не доказано. Другие же специалисты, в том числе А. Подхайски ( Австрия ) считают, что естественной кривизны лошади не существует. Лошадь, на которую не садился всадник, выпрямлена от природы. Во всяком случае, она не согнута в левую сторону. Кривизна лошади возникает лишь в результате неквалифицированного воздействия на нее всадника.

## Приобретенная согнутость

Приобретенная в процессе выездки гибкость выражается в том, что при требовании от лошади повышенного сбора она начинает идти в два следа, т.е. откидывать в сторону задние конечности или же ставить их внутрь. Посредством такого сгибания позвоночника лошадь старается отделаться от сбора, который требует всадник. Откидывание лошадью конечностей в сторону преследует цель «отделаться» от требования всадника подвести задние конечности под корпус и принять на них нагрузку. Откидывая в сторону задние конечности, лошадь пытается уйти в сторону и передними ногами. Она отказывается послушно идти вперед под легким воздействием шенкеля.

Приобретенная в процессе выездки согнутость, являющаяся следствием преждевременных требований сбора со стороны всадника и осуществляемая путем чрезмерного набора повода, является серьезной проблемой в выездке, значительно более опасной, чем «естественная согнутость лошади».

Сгибание, вызванное неправильной выездкой, не всегда развивается в том же направлении, что и естественная согнутость, возникновение которой является сомнительной. Исправить это можно правильной выездкой, в процессе которой доминирующую роль играет посыл лошади вперед, а не требование упора чрезмерным набором повода. Также хорошо помогает работа лошади в два следа. Вот, что пишет по этому вопросу известный специалист по выездке Г. Штайнбрехт (ФРГ) в своей книге «Подготовка лошади»:

«Известно, что неподготовленным лошадям труднее сгибаться в какую-нибудь одну сторону (обычно в правую). Выявление причины этого является скорее задачей зоолога, а не всадника. Для всадника достаточно знать, что большинство лошадей имеет некоторую согнутость от рождения. По этой причине они склонны сгибаться в правом боку, что неправильно. Это выражается в том, что лошади ставят правую заднюю ногу не под корпус, а в сторону вправо, вследствии чего левое плечо уходит влево, а лошадь начинает упираться в левый повод и отказывается взять правый. Такое поведение лошади зачастую вынуждает всадника заставлять лошадь с самого начала выездки сгибаться влево, что только усугубляет ошибку.

Я обращаю на это внимание для того, чтобы всадник не сделал ошибки (а это часто случается). Он начинает усиленно развивать одну сторону лошади и пренебрегает другой. Правда, рекомендуется развивать сторону, оказывающую большее сопротивление, путем частого повторения соответствующих упражнений. Старые, специалисты, выезжавшие лошадей для высшей школы, начинали выполнение всех упражнений ездой направо, а затем переходили на езду налево, заканчивали они урок снова ездой направо. Таким образом, направо выполнялось вдвое больше сгибаний. Ни в коем случае не рекомендуется в течение нескольких недель развивать только одну часть тела лошади, вызывая несоответствие противодействующих сил. В результате начнет оказывать сопротивление не только противоположный бок, но и неправильно гнуться та сторона, которая первоначально хорошо гнулась. Как уже говорилось, сопротивление в затылке и в шее создается не в этих частях тела, а в задних конечностях. Поэтому одновременно необходимо добиться гибкости задних конечностей с учетом необходимости сгибания внутренней задней ноги. Если этого добиваться, прилагая слишком большую силу и не давая лошади передышки, то наружная задняя нога будет использоваться для сильного продвижения вперед, лошадь перестанет идти в поводу и слушаться всадника. Этим зачастую объясняется внезапное кажущееся изменение сопротивления боков лошади. Например, если лошадь хотят выпрямить и «работают» ее только в плохо гнущуюся сторону ( в результате чего левая задняя нога несет меньшую нагрузку, но зато производит большее усилие для продвижения лошади вперед), то лошадь привыкает к этому, что нежелательно. Вследствии того, что ее «растягивающие» мышцы работали долгое время, она уже не сможет легко гнуться, когда начнет



активно работать левая задняя нога. Поэтому при выполнении упражнений, преследующих цель равномерного упора в повод, необходима регулярная смена ног. В таких случаях менее гнущуюся сторону можно развивать, выполняя вдвое более длинные репризы, так как противоположные упражнения оказывают всегда положительное воздействие».

Наблюдая за лошадьми, которые приобрели согнутость в результате неправильной выездки, Штайнбрехт пришел к выводу, что у лошади более узкая грудь, чем круп, вследствие чего в манеже она должна все время выносить дальше наружу внутреннюю заднюю ногу, поскольку наружная задняя и наружная передняя конечности идут по одной линии вдоль стенок манежа. Вот что он пишет :

«Каждую невыезженную лошадь заставляют идти вдоль стенки манежа, вследствии чего она вынуждена ставить наружную переднюю ногу на таком же расстоянии от стенки, как и заднюю наружную ногу. Однако при этом она идет не параллельно, так как ее грудь уже, чем круп. Чтобы избежать этой ошибки, наружное плечо лошади следует вести дальше от стенки, чем наружное бедро, чтобы внутренняя задняя нога шла не сторону, а по прямому направлению под тяжесть корпуса.

Частая ссылка на большую ширину крупа по сравнению с грудью не достаточно убедительна для объяснения причины кривизны, приобретенной лошадью. Последнюю можно устранить при помощи регулярной работы в обе стороны, заставляя лошадь подводить под себя наружную заднюю ногу, сгибать ее, чтобы она принимала на себя нагрузку».

Хайдебрек делает следующую поправку к высказыванию Штайнбрехта: «Утверждение, что каждая невыезженная лошадь имеет некоторую согнутость как вправо, так и влево, вследствии того, что ее наружное плечо находится близко к стенке манежа», а внутренняя задняя нога отставлена внутрь манежа, - не подтверждается как общее правило. Правда, каждая невыезженная лошадь двигается под всадником не прямолинейно, но она делает это не только в закрытом манеже, но и на открытой площадке. Кроме того, вначале она почти всегда двигается не ровно в одну сторону (большей частью это касается правой задней - левой передней) независимо от направления движения. В связи с этим выпрямление лошади в каждую сторону следует производить по разному».

Исходя из того, что правая задняя нога имеет склонность уходить

в сторону, отделываясь от нагрузки и перенося тяжесть на диагональную левую переднюю и левое плечо, то прямолинейного движения и равномерного упора в оба повода, нельзя добиться активным воздействием левого повода. В связи с этим всадник вынужден мягко выдерживать левый повод, не теряя контакта со ртом лошади и в то же время правым шенкелем заставляя ее упереться в правый повод. Если это ему удается, то повод будет эффективно помогать правому шенкелю подвести правую заднюю ногу лошади под корпус. В то же время левый шенкель «который рекомендуется держать как можно ближе к подпруге, будет поддерживать движение лошади вперед и воздействовать на левую заднюю ногу.

Такую работу шенкеля и повода в сочетании с воздействием седалища, и поясницы первое время следует проводить с лошадьми, идущими криво ( в направлении правая задняя – левая передняя нога), не только при заездах направо, но и при заездах налево до тех пор, пока лошадь не удлинит левую сторону шеи и не начнет равномерно упираться в оба повода, хотя и с небольшим постановлением направо. Благодаря этому лошадь приобретет естественную осанку и восстановит свое естественное равновесие. В результате выполнения упражнений на сгибание в обе стороны она станет хорошо слушаться средств управления. Однако абсолютно выпрямленной не станет даже самая выезженная лошадь. При новых требованиях со стороны всадника лошадь будет стараться отделаться от его требований, используя для этого свою природную согнутость. При помощи упражнений на сгибание выполняемых в один и два следа, лошадь можно быстро выпрямить при условии правильного сочетания средств управления.

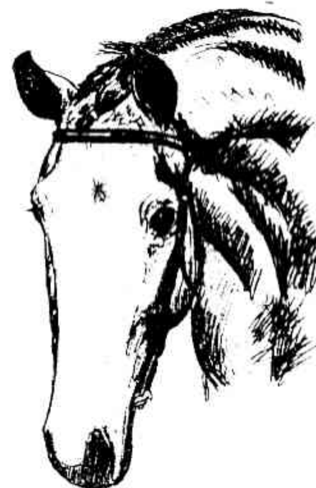
Штайнбрехт говорит здесь как о «трудной стороне», так и о «стороне, оказывающей сопротивление». Он подразумевает под этим, правую сторону, так как считает, что трудности и сопротивление, проявляющиеся в передней части лошади, всегда создаются задними конечностями. Отставляя правую ногу в сторону, лошадь отделывается от удерживания тяжести корпуса. При этом она больше загружает левое плечо и левый повод. Поэтому следует совершенно точно делать различие между «стороной, оказывающей сопротивление», и «трудной стороной». Трудной, как правило, является правая сторона, но больше сопротивления оказывает левая сторона, так как из-за кривизны лошади сокращаются и напрягаются мышцы шеи, вследствии чего затрудняется боковое сгибание в затылке. В третье издание своей книги Плинцнер внес



изменения. Он именует «трудной стороной» левую сторону, а не правую, так как на основании опыта установил, что именно левая сторона была стороной, оказывающей сопротивление. Однако, при этом он не пришел выводу, что между «трудной стороной» к «стороной, оказывающей сопротивление», существует разница.

На вопрос, что такое лошадь, не работающая спиной, и лошадь, работающая спиной, можно коротко ответить: лошадь, не работающая спиной, двигается только за счет работы конечностей, без помощи спины. Она не реагирует на диагональные средства управления всадника, а только на посыл.

В противоположность ей, лошадь, работающая спиной, - это лошадь воспринимающая диагональные средства управления. Поэтому, с точки зрения классической выездки, цель всадника заключается в том,чтобы заставить лошадь работать спиной. Если же лошадь выезжена так, что она не работает спиной, то ее подготовку следует считать неправильной.



Fritz Thiedemann
«Das Spring Pferde», «Reiter Revue»,1979, N 11
Фритц Тидеманн
журнал «Райтер Ревю», ФРГ, 1979, № 11

# Прыжок лошади

## Выбор конкурной лошади

В понятие оценки лошади входят экстерьер, качества движений и характер лошади. Для конкурной лошади это важно, но главной всё же является оценка врождённых прыжковых способностей и уже потом необходимая ссылка на экстерьер и качества движений.

Наряду с высокой техникой прыжка, конкурная лошадь должна обладать чувствительными конечностями, чтобы гарантировать чистоту преодоления препятствий. Наконец, важным обстоятельством является рост лошади, хотя есть исключения из правил, когда шансы на высокие результаты в большом спорте есть и у некрупных лошадей.

## Суждение об экстерьере в применении к конкурной лошади

Оценка экстерьера конкурной лошади отличается от оценки жеребцов-производителей, маток и других лошадей. Главными положительными качествами хорошей конкурной лошади являются её сбитость и чётко выраженные углы задних конечностей. Если есть эти качества, то к другим недостаткам можно отнестись снисходительно.

## Сбитость

Будущая конкурная лошадь не должна иметь длинную спину, и тем более, мягкие спину и поясницу. Лошади с такими недостатками под седлом разделяются как бы на две части. Если при этом у них прямой круп и плохое строение задних конечностей, то это совсем плохо. Лошадям, состоящим из 2-х частей, намного тяжелее перенести вес с задних конечностей на передние. У них нет тех возможностей, которыми должны обладать хорошие лошади для конкура.

Спина конкурной лошади должна быть такой длины, чтобы лошадь по формату напоминала прямоугольник, скорее даже квадрат, но не укороченный. Эти лошади имеют укреплённую спину, что снимает часть трудностей при их подготовке.



Особенности скоростных паркуров требуют лошадей удлинённого формата, так как они более устойчивы и падают не так часто как другие. Лошади с короткой спиной должны плохо прыгать параллельные брусья, хотя бывает и другое мнение. Так, например, мои лошади Retina и Original Holsatia имели короткую спину и по экстерьеру приближались к квадрату, но широтные препятствия обе прыгали в совершенстве.

## Угол задних конечностей

Задние конечности должны быть чётко выражены в суставах, голень должна быть длинной и косо располагаться к седалищной кости. Скакательный сустав не должен быть прямым, но очень большой угол также не желателен. Конечно бывают исключения и в строении суставов. У моих лошадей, например, у Финала (Final), скакательный сустав был прямым, но зато коленный – острым, так что недостатки скакательного сустава несколько компенсировались.

Задние ноги всегда должны быть подведены под центр тяжести лошади.

Всадники, занимающиеся выездкой, предпочитают лошадей с более длинной и мягкой бабкой, потому что этим обеспечивается эластичность движений и на лошади удобнее сидеть. Раньше думали, что для конкурной лошади предпочтительнее иметь мягкие бабки, как более упругие. Я думаю, что мягкие бабки для конкурной лошади нежелательны и даже опасны, так как при толчке бабки задних и при приземлении - бабки передних, на больших высотах так прогибаются, что почти касаются земли. В связи с этим сильно деформируется путовый и венечный суставы. Короткие бабки более устойчивы. У моей лошади Диаманта (Diamant), полубрата Метеора, были короткие и прямые бабки, но углы между коленным, скакательным и путовым суставами были так хорошо выражены, что он обладал эластичными движениями.

Основа конкурной лошади – фундамент, то есть конечности. Их крепость должна проявляться во всём: чистые, плотные, хорошо натянутые связки и сильные, широкие, сухие суставы. Учение об экстерьере требует для лошади иметь короткие трубчатые кости, чтобы соотношение предплечья к пясти составляло 2:1. К этому показателю следует относиться очень осторожно. Он, во многом, зависит от правильной селекции. Часто у чистокровных и полукровных потомков мы встречаем длинную пясть, не соответствующую данному соотношению. Для меня это крайне нежелательно, так как короткая пясть

способна выдерживать большие нагрузки. Старые коневоды раньше очень строго относились к ногам лошади. Некоторые лошади, в том числе конкурные, на протяжении всей своей карьеры имели козинцы, полученные по наследству. Такие лошади ломаются, но редко. Скорее оттого, что связки этих лошадей тщательно оберегаются. У Халы, например, был козинец, позднее был козинец и у Армальва, но они с этими недостатками дожили до старости.

Запавшее или «телячье» запястье намного опаснее для прочности связок и кроме того у таких лошадей часто плохая техника сгибания передних конечностей.

В настоящее время редко, но встречаются пороки в постановке конечностей: сближенность скакательных суставов, косолапость или размёт, я не буду возражать, если у конкурной лошади эти недостатки будут слабо выражены. Такие недостатки устраняются и корректируются ковкой, но их лучше не трогать, если они сильно выражены., так как могут возникнуть накостники и хромота.

Требует размышления вопрос о том, какие должны быть копыта у лошади: широкие или узкие. При приземлении, нагрузка на маленькое копыто значительно больше, чем на широкое, поэтому лошади с маленьким копытом чаще хромают. Передние ноги, в силу большой нагрузки часто расковываются. Хороший рост копытного рога позволяет чаще перековывать лошадей. К сожалению, копытный рог растёт не так быстро, поэтому у Метеора подковы держались на очень низко забитых гвоздях.

## Работа шеи и плечевого пояса

Шея, как балансир, имеет большое значение при обучении лошади. Идеальной является длинная шея с сильной верхней мускулатурой, гармонично суживающаяся к голове. Говорят, что лошади с длинной шеей на прыжке лучше уравновешены. Я встречал много хороших конкурных лошадей с короткой шеей.

Я всегда предпочитаю лёгкую, тонкую и нежную шею лошади. Такие лошади от природы очень легки в управлении, так как всадник сохраняет хороший контакт со ртом, и она тоньше чувствует, воспринимает управление. Но если при этом у лошади длинная спина, плохая почка, углы задних конечностей выражены недостаточно, то у всадника очень мало возможностей собрать лошадь между препятствиями и вернуть ей необходимую упругость для выполнения



следующего прыжка. Низкий выход шеи, напротив, не мешает лошади, если она правильно работает. В этом случае, ей надо дать больше времени и возможности, чтобы она смогла сработать.

Прямое плечо приводит к тому, что преодолевая барьер, лошадь плохо сгибает передние ноги, заносит их в сторону, или оставляет сзади. Этого ни в коем случае не должно быть. Техника прыжка должна быть оптимальной, поэтому я против прямого плеча. Конечно, в дальнейшем, у лошади с экстремально прямым плечом от природы, с помощью галопа углы раскрываются и развиваются, но в сложных ситуациях, такая лошадь всегда будет испытывать трудности.

## Влияние экстерьерных недостатков на верховые качества лошади

Так же часто как низкая шея, встречается тугой затылок и узкий ганаш. Эти недостатки удлиняют процесс подготовки лошади. Однако из-за этих недостатков всадник не должен отказываться от лошади, обладающей хорошим прыжком, если она отлично работает и охотно всё выполняет.

К категории экстерьерных недостатков можно отнести также строение холки. Желательно хорошо выраженная холка с постепенным переходом в спину. Благодаря этому седло лучше лежит и не связана работа шеи. Этот недостаток очень важен для всадника, занимающегося выездкой, так как хорошее положение седла может компенсировать действие короткой шеи. Для конкуриста этот недостаток не так важен. Перестроенность также не имеет значения, в отличие от лошадей для выездки.

## Основные аллюры

Мы не требуем высокого качества всех видов движений. Эти качества во многом зависят от породы. Так, например, ирландские, не очень хорошо движутся рысью, но имеют высокую технику прыжка. Немецкое племенное коннозаводство требует от лошадей хорошего качества движений на всех аллюрах, поэтому у конкуристов не возникает проблем.

## Шаг

Лошадь должна иметь старательный, эластичный, свободный, упругий и широкий шаг, по которому опытный наблюдатель может сказать будет ли эта лошадь прыгать. К тому же, хорошо, если лошадь компактна, с хорошим строением конечностей и живым, темпераментным глазом. Если лошадь имеет вялый, тяжёлый, бессильный шаг; при этом задние ноги её отставлены, то к этой лошади можно отнестись скептически, так как другие виды аллюров будут нести тот же отпечаток.

## Рысь

Отличительной особенностью нашего коннозаводства является то, что о прыжковых задатках судят по рыси лошади, по энергичной работе задних конечностей в начале и в процессе движения, по эластичности. При этом важно резкое энергичное отталкивание задних ног непосредственно в начале движения и не только на прибавленной рыси. Недаром часто рысаки бывают хорошими конкурными лошадьми.

Большая площадь захвата, присущая им, зависит прежде всего от фундамента. Они не всегда легки на паркуре, потому что часто между прыжками, особенно в системах, переходят с галопа на короткую рысь. Чудовищный толчок задних ног делает рысаков пригодными для конкура. При этом следует отметить, что они добродушны и имеют уравновешенный темперамент.

## Галоп

Галоп верховой лошади должен быть ритмичным, плавным и «шарообразным». Лошадь от природы должна подставлять далеко под центр тяжести внутреннюю заднюю ногу. На галопе лошадь также должна энергично отталкиваться от почвы. Лошадь с таким галопом несёт себя сама и всаднику намного легче заниматься её подготовкой, так как она легко поднимается в галоп, её задние и передние ноги не перегружены.

В выездке желателен галоп вверх, для конкуристов такой галоп нежелателен. Путь в воздухе стоит времени. Я, например, раньше часто думал, что H. Winkler на Hala медленно едет, а в действительности он еще долго побеждал меня по времени на Хале, с короткими скачками галопа.



Важно помнить, что лошади с очень длинными скачками тяжелы для конкура. Если лошадь не попадает в точку отталкивания, то сокращением или удлинением темпа галопа можно исправить положение. Так лошадь с длиной темпа галопа 3,8-4 м, в естественных условиях может также уложиться, как и лошадь с темпом 3,3-3,8 м. Молодые лошади с длинным темпом галопа, когда ещё боятся прыгнуть издалека, часто делают длинный темп и встают непосредственно перед барьером. По моему мнению, на паркуре более резвы те лошади, у которых частый, от средней длины до короткого, очень энергичный темп галопа.

## Задатки к прыжку, как основное зерно оценки

После осмотра экстерьера и двигательных качеств, лошадь показывают на прыжке, для оценки её возможностей, техники и ловкости.

## Требования к прыжку на свободе

Во время напрыгивания молодой лошади на свободе, я сначала допускал принципиальные ошибки, потому что поднимал жерди всё выше и выше и заставлял её прыгать. Для оценки техники, достаточно два или три раза посмотреть лошадь на прыжке 90-120 см. Если после этого истина не выявлена, то прыжок повторяют.

Что касается высоких препятствий, то можно лучше определить прыжковые задатки, немного потренировав лошадь на низких барьерах, чем на высоте 150 см. При преодолении высоких препятствий, молодая лошадь чрезмерно напрягается, особенно, если она не знакома с такой высотой. Для неё это небезопасно и необходим сильный посыл голосом и хлыстом.

На низком барьере, наоборот, лошади предоставляется больше самостоятельности и не надо прибегать к средствам воздействия. При этом можно наблюдать за игрой ушей и глаз, следить, насколько внимательна лошадь при подходе к препятствию, как она «думает и действует». Это важно наряду с техникой прыжка.

О прыжковых задатках можно узнать по энергичному и упругому отталкиванию лошади на невысоких препятствиях. Хотя и без этого, еще по впечатлению от оценки двигательных качеств можно сказать, достаточно эластична лошадь или нет.

Нельзя ожидать, что молодая лошадь точно рассчитает точку отталкивания. Рассчитывать расстояние до препятствия, удлинять или сокращать темп галопа она учится в процессе тренировок. Очень важно

для оценки, помогать ли лошади, если она толкнётся рано или слишком поздно. Будущая конкурная лошадь в таких ситуациях должна обладать определённой ловкостью и хорошими реактивными способностями. Часто случается, что молодая лошадь от природы работает так же как опытная и мгновенно вытаскивает, опустившиеся в оксер, задние ноги.

## Баскюль, техника работы передних и задних конечностей

Идеал прождённой техники прыжка конкурной лошади включает: хорошо сгибаемые в суставах передние и задние конечности, большой баскюль, и, так называемый, низкий нос, длинную шею, несвязанную и гибкую спину. Лошади, у которых висят передние ноги, или они заносят их в сторону, легко допускают ошибки, особенно, если лошадь подошла близко к барьеру. Эти ошибки очень серьёзны и исправляются только в самом начале тренировки. Всадникам необходимо заставлять таких лошадей отталкиваться раньше. Лично я, лошадей с такой техникой работы передних конечностей, отвергаю как конкурных для большого спорта.

Не вызывает опасений, если лошадь при прыжке широко несёт передние ноги. Это вызвано недостаточной ловкостью и устраняется гимнастикой.

У иных лошадей предплечье висит даже после подбивки. Такая техника не является безнадёжной. Если лошадь один раз заставить толкнуться раньше, то она, чтобы избежать ошибки, вынесет предплечье далеко. Лошади, которые в таких ситуациях мужественно прыгают, вынося дальше передние ноги, могут рассматриваться как способные для конкура. При обучении таких лошадей нормальному отталкиванию, оптимальная техника прыжка сохраняется.

Лошади с плохим баскюлем могут прыгать большие высоты, если они обладают хорошей техникой прыжка. Но это им тяжело даётся. Если у лошади, прыгающей с «низким носом» и с согнутой спиной, задние конечности проходят выше падающей траектории прыжка, то лошадь с закрепощенной спиной не может так хорошо согнуть задние ноги. Необходимо принимать во внимание то, что у некоторых лошадей в начале траектории прыжка шея и спина работают хорошо, то при снижающейся траектории, шея поднимается раньше, вследствии чего холка и спина обрываются и легко может быть допущена ошибка задними конечностями.



Всадник должен быть осторожен с лошадью, имеющей плохой баскюль. Можно выработать хороший баскюль, но плохую работу спины и шеи можно исправить только относительно. Работа по устранению этого недостатка длительна, чаще всего благодаря тренингу на соответствующих препятствиях и при корректирующих прыжках. При этом важно помнить, что старые ошибки легко повторяются вновь.

Лошадь сбивает барьер задом, если в момент преодоления препятствия, её задние ноги относительно долго проходят над вершиной препятствия. Два-три года систематических тренировок исправляют этот недостаток. Халла, например, в начале своей карьеры, медленно сгибала задние ноги, но в силу большой интеллектуальности и чувствительности полностью исправила эту ошибку. Другой случай был с Porta Westfalika. Кобыла имела супертехнику передних конечностей. Задние ноги не так хорошо работали, а так как она была скоростной лошадью, то при преодолении широких оксеров допускала ошибки.

Другой недостаток техники, заключается в том, что при прыжке лошадь убирает задние ноги быстро и далеко под живот. Чаще это явление встречается у трусливых и робких лошадей, при их оценке необходима осторожность. Этот недостаток исправляется, когда лошадь привыкает к прыжкам. Подобные ошибки встречаются и у способных лошадей, при раннем напрыгивании, в дальнейшем их можно исправить.

## Значение чувствительности ног

Наряду с природными способностями к прыжку, будущая конкурная лошадь должна обладать чуткостью и чувствительностью ног. Так называемые «холодные лошади» или лошади с «холодными ногами», которые сбивают жерди снова и снова, вследствие своей флегматичности, редко становятся хорошими в конкуре.

Благодаря сильному влиянию чистокровных английских производителей, наши лошади в настоящее время в целом благородны и чувствительны. Конкурист всегда может найти лошадь, прыгающую чисто. Способы, ранее применявшиеся в кавалерии, чтобы заставить лошадь прыгать чисто, в настоящее время больше не применяют.

Сильная чувствительность ног имеет и обратную сторону. Мне всегда приходилось бинтовать на выступлениях Фиалла из-за высокой чувствительности. Для сильного всадника это качество прекрасно. В серии из 40 стартов, он не сделал ни одной ошибки. Таким же был и Дональд Рекс у Альвина Шокемюле. Таких лошадей очень важно

подводить на препятствие в «расчёт». Если они допускают ошибку и ударяются о тяжёлое препятствие, то потом становятся нерешительными, осторожными и могут закинуться. Особенно, если видят, что не попадают в точку отталкивания и ошибки нельзя избежать. Нужно точно оценивать свои способности, прежде чем взять такую лошадь для подготовки. Если эти лошади «тяжелы» в езде, надо быть очень терпеливым, чтобы восстановить доверие лошади.

С чувствительной лошадью нельзя быть на 100 % уверенным в успехе, даже если на ней очень сильный всадник. На Олимпиаде в Стокгольме в 1956 г., я решительно выбрал Метеора вместо Финала, чтобы не пострадала команда, так как Метеор в этом отношении был более надежен.

### Важные внутренние качества конкурной лошади

У хорошей конкурной лошади, наряду с прыжковыми способностями, должен быть бойцовский характер. А также, я уверенно могу здесь употребить это слово, высокий интеллект. Из этих личных внутренних качеств складывается классная лошадь. Всегда есть отдельные рекордисты - прыгуны, которые по прыжковым способностям превосходят других лошадей, но не располагают бойцовскими качествами и интеллектом. На удобных паркурах эти лошади не подводят. Но на разнообразных маршрутах, в замысловатых ситуациях, на незнакомых барьерах, они годами не могут достичь успеха. Метеор не был абсолютным рекордистом в прыжках на мощность, но свои 2 метра прыгал и в дождь, и в слякоть, и даже в преклонном возрасте. Это его отличало.

Такие внутренние качества молодой лошади нужно иметь и развивать. Очень важно, когда всадник наблюдает за молодой лошадью в деннике, ухаживая за ней, под седлом, за её поведением на свободе. Важно знать её происхождение, изучать глаза лошади. Я не могу точно описать, как должны выглядеть хорошие глаза, но они должны отражать покой, уравновешенность, любознательность, смышлёность – всё это вместе должно излучаться из глаз. В большинстве случаев такие глаза бывают большими, но я знаю много хороших лошадей с маленьким глазом.

В отношении внутренних качеств, я должен ещё сказать о том, что лошадь должна иметь хороший характер. При этом имеется в виду,



что большинство лошадей охотно прыгают, если они здоровы и не стали злыми от езды. Лошадь, показывающая большие результаты в конкуре, должна иметь много сердца. Она сохранит смелость, если будет доверять всаднику, знать, что он не будет её посылать на прыжок ударом хлыста, что с обратной стороны высокой стенки нет ничего страшного.

Теперь о темпераменте. Идеальная конкурная лошадь та, у которой спокойный темперамент и внутреннее хладнокровие. Если у лошади нет необходимого темперамента, то она не будет представлять тот тип бойца, который нужен в трудных паркурах. Метеор, например, имел сильную уравновешенную нервную систему и всей своей массой действовал спокойно и основательно и нельзя было сказать, что у него нет темперамента.

Напротив, очень темпераментная лошадь затрачивает больше усилий. У меня была кобыла Финетта, дочь Финала. Так она была чересчур рьяной. Она очень быстро передвигалась по маршруту, поэтому недостаточно «думала» и концентрировалась на выполнении задач. Таким была Симона под Х. Штеенкеном. Она была очень старательная, прыгала в системах далеко, делала такие большие темпы галопа, что близко подходила к следующему препятствию. Халла, прежде тренируемая как скаковая и троеборная лошадь, сначала тоже делала подобные стремительные движения и поэтому допускала ошибки задними ногами. Очень темпераментных в работе лошадей можно исправить. Я работаю этих лошадей по тому же принципу, как в те годы, когда был молодым всадником и готовил в Берлине в выездку чистокровного верхового: много шага, рысь только по дугам, галоп с начала не делал. Следил, чтобы лошадь хорошо проедала и от работы не беспокоилась и не нервничала.

Противоположностью этому является такая лошадь, как Метеор, которому из-за его веса сначала делали длинную работу галопом и ему из-за его толстокожести тяжело приходилось при подъёмах, особенно при быстрых. Очень полезна для таких лошадей гимнастика, выездка. И для Метеора, который не любил дрессуру и на паркуре становился совершенно другим, чем на тренировках, эта работа продолжалась несколько лет.

В конкуре очень важно, как хорошо и как быстро лошадь «соображает» и может переключаться на самые разнообразные препятствия. Хорошие и опытные лошади разбираются в системах. Они знают, какой прыжок надо сделать, высокий или высотно широтный и в

прыжке уже нацелены на следующее препятствие.

Показательным примером лошади недюжинных способностей является Армалья под Хельгой Колер. Это была лошадь прыгающая 2 м. Преодоление препятствий 180 см для неё было нормой.

## Рост конкурной лошади

Рост лошади в конкурах лёгкой и средней величины не играет роли. В международных турнирах рост является важным фактором. Большинство конкурных лошадей можно разделить на две категории:

1 – тип национальных призовых лошадей с высотой в холке до 170 см;

2 – тип маленьких конкурных лошадей для внутренних турниров, где прыжковые возможности играют большую роль, чем скоростные качества.

Естественно всегда можно встретить маленьких конкурных лошадей, которые достигли больших результатов на Чемпионатах Мира, Европы, Олимпийских Играх. К таким лошадям до войны принадлежала кобыла Крисна, которая была лучшей лошадью в итальянской команде. Также кобыла Тора, выигравшая золотую медаль на Олимпийских Играх в Берлине в 1936 г. Она была небольшой, но очень мускулистой и прыгала как гуттаперчевая. Али Баба под Д'Ориола на Олимпийских Играх в Хельсинки в 1952 г. выиграл золото, но был всего 160 см в холке. Мерано, лошадь Р. Инцео, отличавшийся своей манерой прыгать, был лошадью средней величины. Мой Финал был ростом 162 см и он отнесён к разряду маленьких лошадей экстра-прыгунов. Можно назвать серого Гран Гесте Нельсона у Пессоа и Строллер Марион Коакес-Моульд – серебряного медалиста на Олимпийских Играх в Мехико в 1968 г. С другой стороны компактный, квадратный по типу Гуннибалл у Симона был всего 162 см в холке. Гарник под А. Шокемюле – Олимпийский чемпион в Монреале был ростом 180 см в холке.

**перевод с немецкого Н.В. Дорофеевой, 1982 г.**



В. Штайнкраус.

# Преодоление препятствий

Главы из книги чемпиона Олимпийский игр 1968 г. в Мехико («Райтер ревю интернациональ», ФРГ, 1971 г., № 5)

Если принять во внимание большое количество факторов, имеющих решающее значение для безошибочного преодоления трудного паркура, то оказывается, что стоящая перед всадником задача является исключительно трудной. Одно время я думал, что хорошие всадники – это те, которые каким-то образом научились думать на паркуре обо всём сразу, и я приходил в отчаянье от мысли, что мне никогда не добиться этого. Однако с течением времени я убедился в том, что ошибался. Именно потому, что «механизм» лошади и всадника весьма сложен и большую роль играют взаимоотношения между ними, мне кажется, что наибольших успехов добиваются всадники, умеющие упрощать, возникающие между ними проблемы. Лучший способ добиться этого упрощения – выработать солидный метод и настолько хорошо его отработать, чтобы на паркуре больше сосредоточиваться на цели, чем на средстве. Кроме того, необходимо предусматривать проблемы и трудности, которые могут возникнуть на маршруте и анализировать их, а также своевременно принимать решение в трудных ситуациях.

## Анализ облегчает проблемы

Некоторые конкуристы обвинят меня в том, что мне свойственно превращать преодоление маршрута, состоящего из нескольких препятствий, в сложную проблему. Надо мной посмеиваются, что я измеряю дистанции и высчитываю число темпов. Я же, наоборот, считаю, что анализ маршрута и измерение расстояний между препятствиями упрощает то, что на самом деле весьма сложно. Ведь маршрут можно осмотреть как со стороны, так и пройти его пешком. И всадник всегда может упростить проблемы, которые перед ним ставит маршрут, конечно, в том случае, если правильно и точно их определить. Я лично всегда бываю рад, когда имею возможность осмотреть маршрут пешком, что всегда разрешается на соревнованиях в Европе. Когда же это не разрешается, то всё же можно сделать вывод об основных трудностях маршрута, наблюдая за прохождением его другими всадниками.

В одной из глав моей книги я уже упоминал, что маршрут конкура слагается из трех элементов:

- одиночных препятствий,
- препятствий, расположенных на значительных расстояниях друг от друга, но находящихся в определенной связи;
- различных систем.

Если всадник имеет возможность осмотреть маршрут пешком и промерить расстояние между препятствиями или же понаблюдать со стороны, как его преодолевают другие всадники, то он сможет представить себе ясную картину того, где средняя конкурная лошадь отталкивается на каждое препятствие маршрута и где она приземляется. А это поможет ему совершенно спокойно исключить некоторые принятые им ненужные решения. Поясню на примере, что я хочу этим сказать.

## Таблицы Д''Эндреди – основа работы

Д''Эндрёди - один из крупнейших специалистов США, автор книги «Готовьте Вашу лошадь к соревнованиям» (см. таблицы в конце статьи)

Предположим, что простой маршрут состоит из херделя, решетчатого забора, каменной стенки и «корзины» из жердей. Его необходимо преодолеть два раза. Если всадник измерит расстояния между препятствиями, и если он хорошо знает свою лошадь, то ему придется только четыре раза определять расстояние «на глаз», чтобы преодолеть эти десять препятствий. Естественно, в обоих кругах всаднику придется самому определить место, с которого лошадь должна оттолкнуться на первое и третье препятствие, но преодоление второго препятствия и "корзины" будет зависеть от того, как лошадь отпрыгала предыдущие препятствия, а также от расстояний между ними.

Длина и сложность маршрута не имеют никакого значения. Если, например, маршрут состоит из 18 препятствий, то примерно на половину из них всадник должен рассчитать точку отталкивания. Как преодолеть остальные препятствия - ему в основном ясно.

Решающими факторами для принятия решения являются длина маха галопа при различных скоростях движения и длина траектории (параболы прыжка), которую описывает лошадь на этих скоростях при преодолении препятствий различного типа и размера. Таблица этих размеров по Д''Эндрёди, а также формула, с помощью которой можно определить расстояние между препятствиями приведены в конце статьи.



Приводимые в книге величины основаны на фактических измерениях. Подробно изучая их всадник может сэкономить много времени. Иначе ему пришлось бы прыгать на песчаном грунте, на котором хорошо видны следы копыт, а затем производить измерения.

Тем не менее в отдельных случаях рекомендуется проверять данные Д'Эндрёди хотя бы затем, чтобы можно было точно установить, где лучше оттолкнуться и приземлиться лошади при преодолении различных типов препятствий. Нужно это для того, чтобы определить длину темпов галопа, которые лошадь может сделать на различных скоростях движения. Это единственный способ научиться определять на глаз; где примерно лошадь приземлится и где и как она будет отталкиваться, находясь в различных ситуациях.

## Основное правило – как можно ближе к практике

Метод д'Эндрёди определения расстояний очень точен и им можно пользоваться при расчетах. Однако, хотя его расчеты являются основным руководством, которым большинство из нас пользуется на практике, мы зачастую из-за недостатка времени (или потому что у нас нет способностей к математическим расчетам), вынуждены пользоваться менее точными, но зато более быстрыми методами для решения одних и тех же проблем.

Прежде всего, чтобы проанализировать паркур, надо знать длину маха своей лошади, а также иметь точное представление, для чего это надо знать:

- для того, чтобы сравнить мах своей лошади с махом других лошадей;
- возможности его удлинить или укоротить.

Пользоваться этими данными, основанными на чувстве, а не на математическом расчёте, весьма просто.

Внимательно наблюдая за тремя или четырьмя лошадьми с таким же галопом как у моей лошади я могу мысленно, совершенно точно представить себе, что я должен делать и с какими трудностями придется сталкнуться. Другими словами, мы исходим из того, что первая лошадь, преодолевая препятствие, делает шесть нормальных темпов галопа и подходит близко ко второму барьеру, отталкиваясь как бы из под него. Теперь мне сразу становиться ясно, что если я преодолею первое препятствие удовлетворительно и примерно в том же темпе, то мне придётся или несколько «принять на себя» лошадь, или прыгнуть второе

препятствие после шести слегка сокращённых темпов галопа. Так же можно, приземлившись после первого препятствия, продолжать двигаться галопом, не изменяя темпа и преодолеть второе препятствие после пяти махов галопа с далёкого расстояния. В обоих случаях, мне, очевидно, лучше удастся прыжок через второе препятствие, чем если бы мне пришлось ждать, пока я сам не окажусь в этом положении и буду решать, что мне делать.

Понаблюдав ещё за двумя-тремя лошадьми на маршруте, имеющими такой же темп галопа, как и его лошадь, всадник довольно точно определит, что ему предстоит делать после приземления у каждого препятствия в отдельности. Если всаднику представляется более, чем одна возможность пройти маршрут (то есть он прыгает на двух лошадях), то решение будет зависеть от того на какой лошади он прыгает в данный момент и от её специфических возможностей. Если, как в приведённом выше случае, лошадь обладает талантом к раннему отталкиванию и её темперамент позволяет предоставить ей некоторую свободу без отрицательных последствий, то всадник, очевидно, решиться выбрать пять махов галопа. Если же лошадь не обладает достаточной смелостью и имеет тенденцию торопиться, когда к ней предъявляют повышенные требования, то можно рекомендовать скорее другое решение (именно в начале паркура), то есть спокойно провести её по маршруту, предоставив лошади возможность сделать дополнительный темп.

## Необходимо проверять длину своих шагов

Хорошо, когда маршрут можно пройти пешком и измерить шагами расстояние между препятствиями. Всадник должен знать, насколько он должен удлинить свой шаг. Будем считать, что средний мах лошади при скорости движения 320 м/мин равен 3,60 м, а длина шага-всадника составляет 90 см, т.е. четыре шага всадника соответствуют одному темпу галопа. Вначале длину шага всадника рекомендуется проверять специальной лентой, но когда всадник научится выдерживать эту длину, он может спокойно отмерять дистанцию шагами и, в зависимости от необходимости и условий, удлинять или укорачивать свои шаги.

В то время, как всадник двигается в направлении одного препятствия, он должен выбирать путь к следующему, чтобы учесть это при выборе пути к первому. Кроме того, он должен обращать внимание на особенности (иногда незначительные) препятствий, которые, при



прохождении маршрута, могут озадачить или испугать лошадь, он должен продумать, где и в каком месте ему лучше преодолеть препятствие. Само собой разумеется, всадник на надёжной лошади будет всегда стараться преодолеть препятствие в той его части, которая наиболее прочно построена. Иногда, обдумывая, как лучше подвести лошадь к препятствию, рекомендуется учитывать положение солнца. Во второй половине дня оно находится низко, в связи с чем, иногда необходимо подводить лошадь к препятствию наискосок, чтобы ее не ослепило солнце.

## Один, два, три – два, три!

После того, как расстояние промерено шагами к первому препятствию, всадник ищет глазами место на другой стороне препятствия, где примерно приземлится его лошадь, двигающаяся по маршруту в заданном темпе. Отсюда, то есть с точки приземления, отсчитываются шаги к следующему препятствию. Предположим, что всадник рассчитывает пройти маршрут со скоростью около 320 м в минуту и подсчитывает для себя шаги «один, два, три, четыре – два, два, три, четыре» и так далее. Если в подсчёт «четыре», то есть в момент, когда лошадь закончит нормальный темп галопа, всадник достигнет более или менее удачной точки отталкивания на следующее препятствие, то значит следующие два препятствия он сможет преодолеть абсолютно нормально. Правильно оттолкнувшись на первое препятствие, он почти с гарантией преодолеет второе. Если же всадник не уложится перед первым препятствием в подсчёт «четыре», то есть ему придётся сделать неполный темп галопа, то это может усложнить преодоление препятствия. При расстоянии на один шаг больше или на один шаг меньше, всадник может сократить число темпов или округлить их.

Другими словами, когда правильная точка отталкивания приходится на третий темп галопа, то есть на счёт «четыре», то расстояние между препятствиями преодолевается несколько «сдержано» – в четыре слегка укороченных махов галопа. А если для правильного расстояния был бы необходим ещё первый темп пятого маха, то всадник должен несколько увеличить ход и подойти к препятствию четырьмя удлинёнными темпами.

Самым сложным случаем безусловно является тот, когда расстояние короче на половину темпа галопа. Предположим, например, что всадник, идущий по маршруту нормальным шагом, установил, что

нужно сделать 4,5 темпов галопа. Решение всадника сделать четыре или пять темпов будет зависеть частично от специфичных особенностей его лошади, частично от класса конкура, а также от характера препятствия. Если оба препятствия широтные, или же всадник участвует в конкуре, в котором решающую роль играет резвость, то у него почти не остаётся иного выбора, как удлинить мах галопа.

В том случае, когда всадник выступает на лошади, у которой:

а) не хватает смелости;

б) которая прыгает по пологой траектории (или отталкивается раньше), то он, пожалуй, постарается преодолеть первое препятствие весьма осторожно, а затем подойти ко второму, сделав пять коротких темпов галопа.

То же самое сделает всадник на лошади, которая имеет склонность прибавлять скорость на паркуре и когда следующим барьером будет отвесное препятствие.

### Необходимо заранее определять место заезда

Если после препятствия следует заезд, заменяющий следующее препятствие на этой же линии, то перед соревнованием всаднику рекомендуется промерять шагами и заезд. В конкурах на резвость выбор места заезда играет такую же важную роль, как и знание расстояний между следующими друг за другом препятствиями. Может случиться, что резвость будет учитываться только в перепрыжке. В этом случае важно, чтобы всадник своевременно поинтересовался, будет ли сокращено число препятствий. Если перепрыжка проводится по сокращённому маршруту, то всадник обязательно должен пройти пешком те заезды, которые ему придётся совершать в перепрыжке. Это может сыграть решающую роль для одержания победы.

### Системы – сложная проблема

Расстояние в системах промеряется точно так же, как расстояние между одиночными препятствиями. Но желательно, чтобы всадник, прежде чем прийти к решению, которое кажется ему наиболее подходящим и лучше всего осуществимым, два или три раза промерил расстояние, изменяя длину своих шагов и варьируя точки приземления и отталкивания лошади.

При расстояниях 8,5 м до 9,5 м, которые можно преодолеть или одним очень длинным или очень короткими махами галопа, принять



решение всегда трудно. Однако современная тенденция строительства маршрутов в настоящее время в Европе такова, чтобы всё больше требовать от участников крупных международных соревнований решения этих вопросов. Проблема дистанций в системах становиться особенно сложной, когда они требуют от лошади попеременно то слишком длинных, то слишком коротких прыжков. Сложны и системы, которые требуют от всадника и лошади преодоления одного или двух её элементов предельно трудным путём.



# Напрыгивание

(«Швайцер кавалерист»,Швейцария, 1971, 7, стр. 30-40)

Работа на кавалетти и преодоление небольших препятствий, поставленных позади них является хорошим способом развития и совершенствования техники конкурных лошадей, но эта работа - только подготовка к преодолению полного маршрута.

Каковы проблемы, с которыми приходится вначале сталкиваться всаднику при преодолении маршрутов? Так как каждый маршрут построен по-разному, то основные проблемы представляются в следующем виде: во-первых, существуют одиночные препятствия, которые можно преодолевать как совершенно самостоятельные, Например, первое препятствие маршрута, а также, почти каждое первое препятствие, построенное на новой линии препятствий. Кроме того, препятствия, расположенные друг от друга на расстоянии более шести-семи темпов галопа, обычно преодолеваются как одиночные, так как расстояние между ними даёт достаточную возможность для внесения значительных поправок в длину темпа галопа лошади.

Во-вторых, встречаются препятствия, расположенные на больших расстояниях (от трех до шести темпов галопа - 12 - 24 м). Эти препятствия можно считать зависящими друг от друга, так как стиль, в котором лошадь преодолевает первое препятствие, оказывает определенное влияние на подход лошади ко второму препятствию).

В-третьих, существуют системы - двойные и тройные, расположенные в пределах максимальной дистанции 12 м, при преодолении которых решающую роль играет подход лошади к первому барьеру, так как от этого зависит, как лошадь подойдет к следующему препятствию системы. В-четвертых, существуют заезды.

## Правильное определение места отталкивания

Все эти частные проблемы следует решить до прохождения всего паркура. Лошадь и всадник должны освоить все возможности подхода к препятствию. Также и переходы от одного способа к другому должны выполняться быстро, послушно и точно.

Кавалетти приучают всадника и лошадь правильно рассчитывать



место отталкивания на препятствие. Однако на маршруте нет кавалетти, поэтому очень важно, чтобы в каждом случае всадник мог совершенно точно определить точку отталкивания. Лучший способ развить у себя это чувство - преодолевать на рыси одиночное невысокое препятствие. Это предотвратит появление у всадника и лошади самой грубой ошибки – «опережения». Я нахожу, что всадник сделает большую ошибку, если начнёт подход к препятствию на рыси, а затем разрешит лошади перейти в галоп в том месте, где она захочет. Если препятствие нельзя преодолеть на рыси, то его следует понизить. Пока всадник не сможет до последнего момента (до отталкивания на препятствие) выдерживать лошадь на ровной рыси, у лошади всегда будет наблюдаться тенденция ускорить движение – «рвануть» вперёд, чтобы рано или поздно выйти из повиновения всаднику в более трудных условиях преодоления паркура.

Хотя работа на кавалетти является полезным средством предотвращения тенденции лошади ускорять аллюр, может случиться, что одной работы на кавалетти будет недостаточно. В этом случае большую пользу принесёт выполнение вольта перед препятствием. Однако при выполнении вольта весьма важно соблюдать следующие условия:

а) прежде всего, лошадь следует подводить перпендикулярно к препятствию и точно к его середине;

б) всадник ни в коем случае не должен предупреждать лошадь, собирается ли он преодолеть препятствие или же выполнить вольт направо или налево. Лучше всего не думать о том, что надо сделать, пока он не достигнет этого места.

При выполнении вольта следует устранить недостатки в сборе лошади и её движениях, а также и другие ошибки, которые могут появиться в последний момент. Даже в тех случаях, когда лошадь идеально подошла к барьеру, его не обязательно преодолевать. Вольты перед препятствием приносят большую пользу сильно тянущим лошадям. Для них соотношение числа прыжков и вольтов должно составлять не более одного к трём или к четырём. В начальной стадии, когда лошадь еще не усвоила, что от неё требуют, необходимо выполнить двенадцать и более вольтов, прежде чем совершить прыжок. Нельзя позволять лошади опережать намерения всадника, а всадник не должен пытаться «поднять» лошадь в момент отталкивания. Он должен вести себя так, чтобы не было ни малейшей разницы между подходом к препятствию для его преодоления и подходом для выполнения вольта.

## Не старайтесь помогать лошади

Многие, даже опытные всадники считают, что надо чем-то помогать лошади в тот момент, когда она отталкивается от земли. Этот взгляд является весьма вредным, так как предполагает, что всадник должен сделать что-то абсолютно точное в нужный момент. На самом деле он не должен ничего делать. Я тоже в течение длительного времени придерживался этой ошибочной точки зрения. Я не могу поверить, что лошадь не может оттолкнуться от земли, без посыла от всадника. «Лошадь больше всадника, не пытайтесь её поднять, пусть она несёт себя» - вот мудрый совет. Я никогда его не забуду. Несколько лет назад я услышал его от своего тренера Смита, и я благодарен ему по сей день.

Выражаясь точнее, всадник абсолютно ничего не делает, когда лошадь преодолевает препятствие. Я убеждён в том, что всадник даже не должен слегка расслабляться или несколько усиливать нажим шенкелем перед прыжком. Если у всадника правильная посадка при подходе к препятствию, если он находиться в равновесии с лошадью, то подведение под корпус её задних конечностей в начале фазы полёта автоматически «замкнёт» посадку всадника. В идеальном случае всадник будет поддерживать такой контакт со ртом лошади, который был необходим при подходе к препятствию.

Существует ещё одна вредная помеха – опережения всадником лошади, попытка всадника совершить определённые комбинации движений или жестов в сочетании с отталкиванием лошади и ее прыжком при подходе к препятствию. Одна из самых распространенных ошибок заключается в том, что перед препятствием всадник пытается развить во время последнего темпа галопа тот импульс и скорость которые необходимы для преодоления препятствия. Я не хочу сказать, что всадник должен подводить лошадь к препятствию как попало. Длина поводьев, посадки, уравновешенность лошади и ее сбор должны быть правильными до того, когда всадник начнет подводить лошадь к первому препятствию. Всадник должен следить за этим в течение преодоления всей серии препятствий. Именно, начиная с первого препятствия, он должен постепенно развивать скорость движения и необходимый ему импульс



## Правильная работа рук

Все движение по маршруту должно протекать как непрерывное плавное движение, кульминацией которого является прыжок. У всадника ни в коем случае не должно появляться чувство, что он торопится или, что он должен совершить прыжок до того, как совершит его лошадь.

Наблюдая за техникой преодоления препятствий квалифицированных всадников мы убеждаемся в первую очередь, в том, что они не торопятся, что у них всегда имеется в запасе время. Тенденция всадника к заторапливанию, к опережению лошади поэтому особенно опасна, так она оказывает отрицательное влияние на темперамент лошади. Большая часть тянущих лошадей приобрели эту привычку потому, что нетерпеливые всадники опережали их при подходе к препятствию. Эту тенденцию всадника удается иногда устранить, но значительно лучше, чтобы она не появлялась вообще.

Точка зрения о том, что всадник должен «помогать» лошади совершить прыжок, безусловно, вредна. Часто приходится видеть всадников, которые в момент отталкивания лошади от земли теряют всякий контроль со ртом лошади. Эти всадники считают, что поступают правильно, хотя иногда это противоречит их чувству лошади. Разумеется, это не так плохо по сравнению с тем, когда всадник мешает лошади поводом, отставая от ее движения, или же мешает движению головы и шеи лошади по направлению вниз. Всадник не должен терять контакт со ртом лошади но и не должен внезапно мешать ей поводом.

Другими словами, руки всадника, правильно сопровождающие движения лошади, всё время сохраняют определенный контакт со ртом лошади, независимо от того, насколько значительно лошадь вытягивает голову и шею при преодолении больших препятствий и насколько незначительно - при преодолении маленьких. Очевидно, что кисть и рука всадника должны быть полностью независимы от его корпуса и не должны помогать всаднику сохранить равновесие

Я убежден в том, что когда всадник учится прыгать, он должен придерживаться руками за гриву или за подперсье. Для всадника, который занимается верховой ездой нерегулярно, это придерживание за гриву или подперсье будет приносить пользу и в будущем. Он будет пользоваться этим способом, чтобы не отстать от движения или чтобы не причинить болевого ощущения рту лошади. Однако это только временное средство, до тех пор, пока посадка всадника не укрепится настолько, что он сможет сохранять ее, соблюдая определенные тонкие поиски равновесия

Лучший способ приобрести абсолютно независимую (непринужденную) посадку при преодолении препятствий - это ездить со свободными поводьями или же в огороженном манеже, держа при этом руки за спиной, на голове или же вытянутыми горизонтально в стороны.

Преодоление препятствий без стремян, но с поводом приносит меньшую пользу, так как при потере равновесия всадник начинает держаться за повод. Преодоление препятствий без стремян способствует также укреплению посадки и является хорошим средством против привычки опережать лошадь. В учебных же группах преодоление препятствий без стремян редко приносит пользу, ибо все дети, как правило, значительно лучше сидят без них.

## Особые условия

Роль руки всадника при преодолении препятствий - сохранение контакта, которого добился всадник при подходе к препятствию - относится к нормальным условиям. В большинстве учебников по конному спорту не сказано, что нужно делать в необычных условиях. К сожалению, в практике встречается много трудных случаев. Бывают ситуации, во время которых контакт руки всадника со ртом лошади усиливается и такие, когда нужно полностью ликвидировать этот контакт. Бывают лошади, которые вытягивают шею во время преодоления препятствия, но вследствие своего темперамента стремятся ускорить свой полёт над препятствием. Предоставлять полную свободу голове такой лошади, когда она отталкивается от земли, опасно. Такой лошади надо предоставить возможность несколько больше упереться в повод во время полета. Естественно, это не следует делать рывком повода, или же грубым набором его, а постепенно и мягко. Чувствительных лошадей следует даже немного придерживать в момент отталкивания. Например, когда лошадь слишком быстро совершает прыжок через первое препятствие системы, или же когда она слишком рьяно и заторопленно стремится преодолеть маленькие или отвесные препятствия. Это, возможно, опасный совет, так как большего контакта следует добиваться весьма искусно и с большим «чувством лошади». При этом ни в коем случае нельзя нарушать баскюль (дугообразное положение тела лошади во время полета над препятствием). Преподаватель верховой езды обязательно будет требовать, чтобы всадник поддерживал контакт со ртом лошади. Однако бывают моменты, когда я из чисто практических соображений



считаю возможным и даже желательным полностью ликвидировать контакт со ртом лошади. В тех случаях, когда лошадь слишком рано снялась на препятствие и с отчаянием пытается все же преодолеть его, или когда испорченная или боязливая лошадь склонна «задерживаться» над препятствиями и боится «потянуться», ***необходимо дать полную свободу ее голове и шее. При преодолении препятствий на:***

***а) молодых, б) боязливых, в) испорченных лошадях, которые имеют чрезмерно чувствительный рот, надо осторожно и медленно восстанавливать контакт со ртом в полете.***

Может пройти много времени, прежде чем у лошади появится уверенность в твердости и в то же время, мягкости руки всадника, чтобы позволить ему установить необходимый контакт со ртом во время прыжка. Это весьма ценное доверие надо поддерживать, т.к. его можно легко потерять.

## Избегать однообразия

При подготовке конкурной лошади следует избегать рутины, однообразия и невнимательности, которые часто имеют место. Конструкцию препятствий следует все время разнообразить в течение недели. Высота их не должна превышать 1 м. Однако они должны изображать в миниатюре все виды препятствий, с которыми лошадь встречается на соревнованиях, т. е. маленькие оксеры, трипль-бары, бочки и т.д.

Лошадь и всадник должны освоить «правильную» технику преодоления широтно-высотных препятствий в миниатюре. Лучше всего подводить лошадь к таким препятствиям с достаточным импульсом (не путать с резвостью) и выжидать. Выжидать потому, что препятствие и без того широкое, и если лошадь снимется на него раньше, чем следует, то его ширина еще увеличивается. Значит всадник должен следить, чтобы лошадь оттолкнулась как можно ближе к препятствию, т. е. снялась в точке, расположенной к препятствию наиболее близко, но все же так, чтобы она смогла достаточно быстро набрать необходимую высоту для преодоления первой жерди.

Необходимо также учить лошадь преодолевать низкие препятствия наискось. Всадник, придерживаясь выбранного им маршрута (линии), последовательно и точно подводит лошадь наискось к препятствию. Вначале достаточно лишь немного отойти от прямого угла, но затем постепенно, следует подводить лошадь под более острым углом.

Хорошо выезженная и послушная лошадь, доверяющая своему всаднику, должна уметь преодолевать препятствия под острым углом. В дальнейшем это полностью себя оправдает не только в охотничьих паркурах, где умение лошади преодолевать препятствия наискось играет решающую роль для сокращения дистанции маршрута. Это очень важно и в других конкурах - в тех случаях, когда не хватает места для нормального отталкивания лошади на препятствия, положение можно исправить тем, что в последний момент препятствие преодолевают под углом, и тем самым, выгадывают несколько необходимых сантиметров.

## Закидка, обносы, наказание

До сих пор я не останавливался на проблеме закидок или обносов только лишь потому, что, если всадник терпеливо и систематически готовит лошадь, остерегаясь форсировать молодую или еще недостаточно подготовленную лошадь, то подобная проблема перед ним не возникает. Мне кажется, что причина большинства закидок заключается не в том, что лошадь проявляет какое-то сопротивление или упорство, а в том, что она поставлена в такое положение из которого трудно совершить хороший прыжок. Лошадь, которая «знает»:

а) что при отталкивании она должна «тащить» своего всадника;

б) которая имеет слишком малый импульс;

в) у которой не хватает резвости;

г) которая недостаточно уравновешена - остановится перед препятствием, и в большинстве случаев она будет права. В таких случаях ее не следует наказывать, этот недостаток надо устранить и еще раз попытаться преодолеть препятствие.

Так же и молодая лошадь может испугаться нового, незнакомого ей препятствия. Все в нем может показаться ей новым и странным. Поэтому ей необходимо предоставлять возможность ознакомиться с новыми препятствиями, обнюхивать их «исследовать» в полном смысле этого слова и лишь затем еще раз потребовать, чтобы лошадь преодолела это препятствие.

Если всадник сделает это правильно, убедительно и решительно, и его требования не будут содержать ничего неразумного, то лошадь в скором времени научится воспринимать новые препятствия, как нечто само собой разумеющееся и у нее лишь появится стремление лучше его преодолеть. А это и будет та «установка» лошади, которую и следует у



нее развивать.

Во многих отношениях роль всадника очень сходна с ролью отца. Чрезмерно строгому отцу не всегда удается вырастить хорошо воспитанных детей, они могут стать преступниками и невротиками. Но и слишком снисходительный всадник добивается примерно таких же результатов, как и слишком снисходительный отец. Его лошадь никогда не будет чувствовать свою ответственность и обязанность. Она чувствует себя вправе останавливаться перед препятствием, осматривать его и допускать всевозможные вольности, как только она столкнется с чем-то новым и незнакомым.

Обидно, что некоторые люди, которые глубоко и по-настоящему любят лошадь, проявляют по отношению к ней чрезмерную снисходительность и мягкость, чем фактически портят своих лошадей.

Если на мгновение провести параллель между воспитанием детей и лошадей, то сразу же можно найти правильный путь и справиться с непослушанием. Человек не должен ворчать и никогда не должен наказывать ребенка (или лошадь) за то, что ему (ей) что-то не ясно или он (она) не понимает чего-то. Если лошадь следует наказать, то это необходимо сделать при помощи шенкеля, хлыста или голоса. Наказывать следует сразу же, назначение наказания должно быть ясно выражено, и оно не должно слишком долго продолжаться. Если прибегнуть к нему именно так, то оно в скором времени и не понадобится или будет нужно лишь от случая к случаю.

Все это не относится лишь к лошади - «преступнику» (т. е. к лошади, занимающей среди лошадей такое же место, как преступник среди людей). «Лошади преступники», как и люди преступники иногда настолько одарены, что мы появляемся соблазну взять на себя огромный труд по их исправлению. Но исправление настоящих «лошадей-преступников» почти исключено. По мере приобретения опыта, всадник научится определять типичные черты лошади преступника или же «неверной» лошади по сравнению с только испорченной и пугливой лошадью, признаки которых частично сходны.

Когда же вам встретится настоящая «лошадь преступник», то пожалуй, лучше от нее избавиться несмотря на то, что она обладает замечательными данными. ***Подобные лошади встречаются очень редко, и если всадник установит, что ему часто попадаются упрямые, не желающие слушаться лошади, то лучше проверить свои собственные данные, постараться проанализировать, почему из него***

***получился такой плохой всадник.*** Ведь одна из самых больших радостей верховой езды заключается в великодушии и готовности всадника прощать и забывать. Эту радость нам доставляет большинство лошадей.

Таблица 1

Соотношение между скоростью движения и длиной маха лошади

| Скорость движения м/мин | Длина маха в м | | Характер движения |
|---|---|---|---|
| | на ровном грунте | после приземления | |
| 275 | 3,45 | 3,35 | Медленный паркур |
| 300 | 3,55 | 3,45 | |
| 325* | 3,65* | 3,55* | |
| 350 | 3,75 | 3,60 | Средняя скорость движения |
| 356 | 3,80 | 3,65 | |
| 380* | 3,90* | 3,75* | |
| 400 | 4,10 | 3,85 | |
| 410 | 4,15 | 3,95 | |
| 450* | 4,50* | 4,30* | Резвостные паркуры и кроссы |
| 460 | 4,55 | 4,35 | |
| 500 | 4,95 | 4,70 | |
| 550 | 5,50 | 5,25 | |
| 600* | 5,90* | 5,65* | Стипль - чез |
| 650 | 6,50 | 6,20 | |
| 700 | 7,20 | 6,90 | |





В. Кунтше

## Подготовка троеборного всадника и лошади

«Лошадь и спорт» - это первый выпущенный за рубежом учебник, который содержит перспективный план подготовки всадника и лошади к международным соревнованиям.

Раздел «Троеборье» написан одним из ведущих специалистов ГДР В. Кунтше. В нем подробно излагается методика подготовки троеборной лошади и всадника. Материал может быть использован как учебное пособие для подготовки всадников высших разрядов и тренеров по троеборью. Он построен так, что исключает опасность форсированной подготовки.

*Тренер отдела конного спорта ФКС СССР В. Федин*

Для успешного участия в соревнованиях по троеборью необходима основательная подготовка всадника и лошади во всех трех видах конного спорта. Особое внимание следует уделять выездке лошади.

По своему содержанию выездка лошади для участия в соревнованиях по троеборью не отличается от подготовки лошади для специальных соревнований по выездке соответствующего класса. Однако выездка троеборной лошади отличается тем, что она должна проводиться не только в манеже, но и в естественных условиях, на природе. На открытой площадке для манежной езды на лошадь почти не воздействуют отвлекающие факторы, с которыми необходимо освоиться каждой троеборной лошади. Кроме того, езда в одном и том же открытом манеже однообразна и отрицательно влияет на импульс движений, так как всадник все время повторяет одни и те же фигуры манежной езды, программа которой годами не изменяется. В большинстве случаев всадник не использует разнообразие принятых в выездке фигур, позволяющих совершенствовать основные аллюры, подвижность, расслабленность и «проводимость» лошади.

Хорошие результаты дает выездка лошади на лугу и широких лесных дорогах, на ровных участках, покрытых песком. Используя естественное движение лошади вперед и разнообразие местности, всадник совершенствует свою посадку и посыл, в то время как у лошади вырабатывается импульс движений и внимательность. Выезжая лошадь

вокруг естественных препятствий, всадник совершенствует ее гибкость «проводимость». Езда же в открытом манеже должна проводиться только в целях контроля. Установлено, что многократное повторение фигур в процессе тренировки не оправдывает себя. Лошадь очень хорошо запоминает фигуры манежной езды, начинает переходить из одного аллюра в другой и выполнять фигуры, не дожидаясь требований всадника. Однако троеборная лошадь должна всегда беспрекословно выполнять требования всадника. Этого можно добиться частой сменой окружающей обстановки во время тренировки и устранением мешающих факторов.

Частая перемена места тренировки предъявляет к лошади высокие психологические требования, которые можно выполнить лишь в том случае, если между всадником и лошадью будет существовать обоюдное доверие.

Тщательная целенаправленная выездка играет существенную роль при подготовке лошади для основного вида троеборья – полевых испытаний. Цель выездки – уравновесить лошадь под всадником, а также укрепить ее сухожильно-связочный аппарат, мышцы и суставы. Кроме того, выездка вырабатывает у лошади послушание и «проводимость», которые играют большую роль при преодолении трудных препятствий и езде по пересеченной местности.

## Подготовка лошади к полевым испытаниям

При подготовке лошади к полевым испытаниям рекомендуется по возможности ежедневно менять обстановку, препятствия, профиль и грунт, заниматься выездкой на подходящей для этой цели местности.

При тренировке лошади на местности лучше ездить группами, так как зачастую из соображений методики тренировки рекомендуется сначала «пропустить» на незнакомое препятствие более старую, уже подготовленную лошадь. Тренировка в группе доставляет больше удовольствия, вырабатывает чувство товарищества и способствует развитию у всадников старания и здорового честолюбия.

Группа должна состоять из четырех всадников (не более), чтобы тренер мог внимательно следить за каждым спортсменом. Однако работать в группе - это не значит галопировать одновременно всем вместе или же одновременно преодолевать препятствия. Троеборье – это соревнование, где каждый всадник стартует отдельно. Поэтому не рекомендуется еще больше развивать стадное чувство у лошади в этот



период подготовки, заставляя ее преодолевать препятствия и галопировать «в компании».

Оптимального успеха в подготовке лошади на местности можно добиться в том случае, если во время тренировки систематически заставлять лошадь преодолевать сначала более низкие, а затем – высокие препятствия. Условия грунта и профиль местности по возможности должны быть разными. Троеборный всадник и его тренер должны постоянно совершенствовать свои знания в области конструкций полевых препятствий, зарисовывать все новые препятствия, строить их на местности, где проводится тренировка.

Троеборных лошадей учат уверенно преодолевать на свободном галопе низкие и средней высоты препятствия. Они должны рассчитывать сами, сниматься ли на препятствие несколько раньше или позже. Лошадь учится преодолевать полевые препятствия, когда они построены так, что располагают к прыжку. Во время тренировки эти препятствия преодолеваются всегда одно за другим без перерыва. Преодоление препятствий с различной скоростью «с хода» производятся на заранее промеренном отрезке. Вначале лошадь подводят к препятствиям с резвостью, которая ей наиболее удобна. По мере совершенствования подготовки лошади, ее заставляют переходить на большую скорость движения. Рекомендуется преодолевать препятствия различных конструкций. При этом одновременно и у всадника вырабатывается чувство пейса лошади. Во время одного занятия не рекомендуется преодолевать более 10 – 12 препятствий. Необходимо понизить препятствия, если лошадь начинает «бросаться» на них.

## Дороги

Первый отрезок троеборья – дороги – предназначен для подготовки организма лошади для участия в стипль-чезе. Длина первого отрезка дорог – 5,9 км, скорость движения – 240 м/мин. При осмотре маршрута обратите внимание на грунт и выберите отрезок длиной 400-800 м (по возможности в конце отрезка «А»), на котором можно двигаться хорошим полевым галопом, чтобы подготовить лошадь к участию в стипль-чезе.

Прохождение первого отрезка необходимо спланировать так, чтобы на финише оставалось достаточно времени для проверки конского снаряжения, бинтов. Лучше всего пройти этот отрезок на спокойном рабочем галопе, чередуя его с энергичной рабочей рысью (спокойным

галоп лучше сберегает конечности лошади, чем прибавленная рысь).

Разница во времени между приходом на финиш первого отрезка дорог и стартом на стипль-чез не должна превышать 5 минут, иначе лошадь слишком остынет и это отрицательно повлияет на ее работоспособность. Если первый отрезок дорог короче 6 км, рекомендуется сделать 20-минутную разминку лошади. Это объясняется тем, что подготовка организма лошади менее 30 минут недостаточна для его полной работоспособности. Отсюда следует что перед участием в полевых испытаниях и подготовительных соревнованиях к троеборью по полной олимпийской программе необходимо производить даже более длительную разминку лошади, не утомляя ее при этом.

Длина второго отрезка дорог – от 5 до 12 км. Это фаза отдыха после стипль-чеза. Примерно через 300 м после финиша проверяются конечности лошади, бинты, резиновые ногавки – «колокольчики» и, в первую очередь, подковы. Если это разрешается положением о соревнованиях, хорошо, чтобы всаднику при такой проверке помог кто-нибудь из опытных спортсменов.

Второй отрезок дорог предназначен для восстановления сил лошади перед кроссом. Всадник может спешиться и пробежать некоторое время рядом с лошадью в поводу, а затем чередовать спокойный галоп, рысь и шаг. Это хорошее средство отдыха лошади и всадника. Однако в беге с лошадью в поводу следует упражняться во время тренировок.

После второго отрезка дорог перед стартом кросса введен перерыв в 10 минут, в течение которого необходимо уделить внимание лошади и привести в порядок ее снаряжение.

В процессе тренировки, длинные отрезки дорог проходят по часам со скоростью 240 м/мин – это способствует развитию общей выносливости лошади и вырабатывает у всадника чувство скорости движения и дистанции. Наблюдая, за лошадью, всадник определяет, выдерживает ли она без особого напряжения длительную тренировку рысью или лучше проходить дистанцию на сохраняющем конечности спокойном галопе. При такой тренировке помогают хорошо видные отметки, сделанные через каждые полкилометра и километр. Среди всадников одной тренировочной группы рекомендуется проводить контрольное соревнование на прохождение заранее промеренной дистанции по одному и без часов с заданной скоростью, например 2400 м со скоростью 240 м/мин за 10 минут. Победа должна присуждаться всаднику, закончившему дистанцию с наименьшим расхождением с



нормой времени. Тренер группы засекает секундомером старт и финиш каждого всадника.

Лошадь необходимо тренировать по дорогам и тропинкам с различным грунтом (галька, каменистые, песчаные дороги и т.д.). Однако тренировку на жестком грунте необходимо проводить весьма осмотрительно, чтобы не повредить конечности лошади. В подготовку молодых лошадей ее вообще не следует включать.

## Стипль-чез (отрезок «Б»)

Дистанция стипль-чеза бывает разной – от 2000 до 4200 м в соревнованиях по троеборью по усложненной программе. В троеборье по полной олимпийской программе скорость движения должна составлять 690 м/мин при основной скорости движения 600 м/мин, чтобы «выбрать» все положительные баллы. Если дистанция стипль-чеза составляет 3600 м, при норме времени 6 мин, дистанцию нужно пройти за 5,13 мин чтобы выбрать положительные балы.

На дистанции стипль-чеза принято ставить от 6 до 14 препятствий на расстоянии 300 м друг от друга. При этом уже первое препятствие представляет значительную трудность для лошади и всадника. Размеры и конструкции препятствий должны способствовать их плавному преодолению. Это означает, что при максимальных размерах препятствия (высота 140 см, мертвая часть 100 см, ширина 400 см), а лошадь должна уметь хорошо рассчитывать прыжок.

Специальной стипль-чезной тренировке предшествует работа на развитие выносливости и напрыгивание на полевые препятствия.

Основой тренировки на скаковой дорожке является систематическое увеличение скорости движения приблизительно до 700 м/мин. При тренировке для скорости движения до 550 м/мин можно пользоваться овальными песчаными дорожками и лесными тропинками. При тренировках с большей скоростью движения рекомендуется создавать условия сходные со скаковой дорожкой, т.е. проводить тренировку на ровном, пружинистом песчаном или травяном грунте, снижающем возможность травм и позволяющем ровное прохождение дистанции без риска, избегая крутых виражей. Наиболее благоприятны виражи с радиусом не менее 150 м.

В начале скаковой тренировки следует соблюдать особую осторожность. Скорость движения можно увеличивать только в том случае, если лошадь галопирует спокойно, без всяких признаков

возбуждения. Чем выше кровность лошади, тем легче ей дается тренировка на скаковой дорожке. При неумелом повышении требований к лошади она будет сильно возбуждаться и закидываться.

Однако, чем ниже кровность лошади, тем осторожнее следует приучать ее к работе на скаковой дорожке. Движение со слишком большой резвостью может привести к переутомлению, закидкам и обносам перед препятствиями, а также потере желания двигаться галопом. Поэтому рекомендуется начинать движение на скаковой дорожке (как во время соревнований, так и во время тренировки) спокойным галопом со скоростью 400-500 м/мин и на запланированную скорость переходить лишь после прохождения 600-1000 м. Слишком резвое начало движения является частой ошибкой всадников - как во время соревнований, так и во время тренировки.

Для участия в стипль-чезе укоротите длину стремени. Всадник должен полностью разгрузить спину лошади, сохраняя крепость посадки. Особое внимание необходимо обращать на технику прохождения виражей на скаковой дорожке. Лошадь должна упираться в наружный повод при плотно прижатом наружном шенкеле. Также обращайте внимание и на то, чтобы лошадь шла с постоянным и ровным, но несколько более сильным упором в наружный повод.

Не рекомендуется слишком часто включать в скаковую тренировку преодоление препятствий, так как лошади начинают горячиться и «прочесывают» препятствия. Необходимо приучать лошадей, не знакомых с преодолением препятствий на скаковой дорожке, к преодолению стипль-чезных препятствий.

Преодоление стипль-чезного препятствия с полного хода является определенной проверкой смелости всадника и лошади, так как эти препятствия зачастую выглядят очень высокими. В начале тренировки на скаковой дорожке рекомендуется преодолевать невысокие препятствия. В большинстве случаев это поможет всаднику убедиться в том, что его лошади нравится длинная фаза полета. Во время преодоления препятствия и приземления предоставляйте лошади возможность вытянуть шею, чтобы помочь ей уравновеситься. Для этого руки всадника должны быть поданы вперед, но в то же время они не должны терять контакта со ртом лошади. Придерживаясь такой техники езды всаднику будет легче после приземления продолжать движение с нужной ему скоростью и подготовить лошадь к следующему прыжку.

Во время участия в соревнованиях первые препятствия



преодолевайте спокойнее, пока лошадь не возьмет своего ритма. Затем скорость движения по дистанции можно отрегулировать так, чтобы получить запланированное количество положительных баллов.

Не всегда можно «выбрать» все возможные баллы. Это зависит от степени подготовленности лошади, а также от дистанции. Очень редко удается получить эти баллы на стипль-чезе и на кроссе. Ни в коем случае не рекомендуется ехать по дистанции стипль-чеза с большей резвостью чем это необходимо для получения всех положительных баллов.

В течение последних 6-8 недель перед участием в соревнованиях по сокращенной или полной программе троеборья лошадь надо тренировать 3-5 раз на стипль-чезом круге (или дорожке), постоянно повышая требования.

## Кросс (отрезок «Г»)

Кросс – основной вид троеборья. Препятствия на кроссе располагают следующим образом: первая треть маршрута разнообразные препятствия (отвесные, широтно-высотные, канавы, прыжки вниз или вверх), сложность которых постепенно возрастает. В середине маршрута должны стоять самые трудные препятствия, а на последнем отрезке основательные, массивные, широтно-высотные препятствия с заложением, чтобы лошадь могла совершать настильный прыжок. Это делается для того, чтобы лошадь, утомление которой к концу маршрута возрастает, не могла упасть, если она «подлезет» под препятствие (например, отвесное). Профиль местности кросса выбирают по тем же причинам, т.е. на пересеченной местности - несколько легче вначале, в середине – с наибольшими перепадами высоты и трудностями, а к концу – снова несколько легче. На маршруте не должны слишком часто повторяться крутые подъемы и повороты. Участки кросса не должны пересекать друг друга или же проходить параллельно.

Препятствия должны естественно «вписываться» в местность, типичными кроссовыми препятствиями являются шлагбаумы, канавы, стволы деревьев, хворостяные оксеры, каменные стенки и др.

Строятся препятствия по всей местности на равных расстояниях друг от друга, чтобы всадник мог выбрать тактически правильную скорость движения и не ехать слишком резво между группами препятствий. В большинстве случаев первое препятствие на трассе кросса не сложное, но к нему следует относиться серьезно.

Предписанная скорость движения (520 или 570 м) мин

необходимая для выбора всех положительных баллов, а также минимальная скорость движения ( 400 или 450 м/мин ) требуют, чтобы всадник ровно вел лошадь по маршруту. Маршрут кросса, построенный так, как это описано выше, имеет то преимущество, что он не позволяет всаднику ехать слишком резво и заставляет его вести лошадь равномерно и со средней скоростью.

К полевым препятствиям лошадь подводят иначе, чем к конкурным. Если полевые препятствия построены правильно, то всадник не должен «принимать лошадь на повод», чтобы не потерять драгоценного времени. Учитывая это, троеборных лошадей учат самих сниматься на большинство полевых препятствий. «Принимать лошадь на повод» и воздействовать на нее перед препятствием следует только перед особо сложными препятствиями, которые, включаются почти в каждый маршрут кросса. Процесс выдерживания повода связан с дополнительной тратой сил лошади и всадника. Поэтому рекомендуется вести лошадь равномерным, экономящим силы галопом, на котором она может совершить плавный прыжок.

При напрыгивании лошади на местности рекомендуется преодолевать подряд от четырех до десяти препятствий, кроме тех случаев, когда ставится цель – преодолеть определенные одиночные препятствия (например, при напрыгивании в начале сезона). Скорость движения между препятствиями определяется, в первую очередь, степенью подготовленности лошади. Хорошо напрыганные лошади должны преодолевать препятствия со скоростью, принятой на соревнованиях.

Момент неожиданности имеет большое значение при участии в соревнованиях на пересеченной местности. Поэтому лошадь должна в процессе тренировки набираться опыта в преодолении самых разнообразных препятствий, чтобы спокойно воспринимать любую неожиданность.

Учитывая это, лошадь приучают к определенной самостоятельности, даже в том случае, если подход к нему трудный и расстояние необычное.

Чтобы приучить лошадь совершенно не бояться воды, как можно чаще преодолевайте водные препятствия. При подготовке троеборной лошади выбирают пруд или речку, предварительно проверив их дно.

Для развития у лошади большей ловкости и мышц спины ее тренируют шагом и рысью на пересеченной холмистой местности.



Только работа на местности придает лошади уверенность в своих силах, столь необходимую в соревнованиях. Во время тренировки на рыси полезно заставлять лошадь преодолевать неожиданные для нее естественные препятствия небольшой высоты.

Если в процессе подготовки (напрыгивании) лошади на пересеченной местности у нее вдруг пропадает желание тренироваться, или она начнет даже оказывать всаднику сопротивление, - это следует рассматривать как серьезный сигнал, тревоги, как признак того, что в ее тренировке допущены ошибки. Недостатки в подготовке объясняются, главным образом, недостаточной разносторонностью и систематичностью первоначальной работы на местности, или же форсированием подготовки. Всесторонней подготовленности троеборной лошади можно добиться только при хорошем знании дела, настойчивости, добросовестности и терпении. Если во время тренировки всадник проявит нетерпение, можно дать ему только один совет: отдать повод, направить лошадь спокойным шагом и постараться думать о чем-нибудь другом, чтобы успокоиться. Это приучает всадника к терпению и вырабатывает у него самодисциплину, что весьма полезно и для него самого, и для лошади. Необходимо систематически готовить лошадь на основе взаимного доверия – насилием ничего добиться нельзя.

## Тренировка лошади на выносливость

Соревнования по троеборью (милитери) подразделяются на классы в зависимости от длины маршрута полевых испытаний : например, класс «А», «L», класс «М» и «S» (последний - соревнованиям по олимпийской программе).

При подготовке лошадей для полевых испытаний классов «А» (для начинающих) и «L» (легкий) к ним предъявляются сравнительно небольшие требования с точки зрения выносливости.

Специальная тренировка на выносливость становится необходимой для маршрутов кросса длиной свыше 7000 м. В первом случае достаточно выносливости, выработанной у лошади в процессе ее основной подготовки на отрезках различной длины, а также при тренировке по дорогам.

Полевые испытания классов «М» (средний) и «S» (трудный) требуют от лошади большой выносливости. В троеборье по олимпийской программе полевые испытания состоят из четырех отрезков, каждый из

которых характеризуется сравнительно постоянным объемом нагрузки и скоростью движения; но по интенсивности прохождения эти отрезки подразделяются на три степени:

1. Низкая степень интенсивности - отрезки дорог, где скорость движения составляет от 200-400 м/мин.

2. Средняя до высокой степени - кросс, где скорость движения - от 400 до 570 м/мин.

3. Высокая степень – стипль-чез, где скорость движения - от 550 до 600 м/мин.

Различные степени нагрузки с их различными физиологическими требованиями предполагают, чтобы лошадь систематически, в течение нескольких лет, тренировали на развитие выносливости.

В начале подготовки, чтобы повысить общую выносливость лошади, необходимо постепенно путем тренировки рысью и галопом увеличивать объем нагрузки, доведя его до оптимального количества километров для определенного тренировочного периода. Эта работа примерно соответствует тренировке по преодолению более длинных отрезков дорог, например, в классах «А» и «L». Тренировку на дорогах рысью и спокойным галопом сочетают с подъемами в гору и спусками с горы и упражнениями на совершенствование техники прыжка.

Следующая усовершенствованная форма тренировки на развитие выносливости включает работу на галопе со скоростью движения 400-500 м/мин. Эта тренировка ставит целью, в первую очередь, повышение резвости на дистанции кросса. В начале этой тренировки дистанции проходимых отрезков делают короче. Их сочетают с отрезками, проходимыми с низкой скоростью на разных аллюрах: шагом, рысью или галопом. Таким образом, длительная тренировка сочетается с высоким общим объемом нагрузки. При этом необходимо сочетать соотношение интенсивности нагрузки и отдыха. В этом периоде следует отдавать предпочтение тренировке на галопе, так как он является основным аллюром в полевых испытаниях. По сравнению с галопом на рыси у лошади другой ритм дыхания.

Лишь после того, как лошадь, которую готовят к участию в соревнованиях по олимпийской программе, достигнет очень хорошей формы для участия в кроссе, можно переходить к тренировке на развитие выносливости для участия в стипль-чезе. При этом, наряду с выбором подходящего грунта для тренировки (по возможности дорожка должна быть песчаной или гравяной), возникают еще и физиологические



проблемы. Во время тренировки на низких и средних скоростях движения, лошадь еще в состоянии покрывать потребность организма в кислороде при помощи вдыхаемого воздуха. Однако она не может сделать это на высокой резвости стипль-чеза, в результате чего в организме возникает кислородное голодание. Лошадь следует тренировать так, чтобы кислородное голодание возникало как можно позднее и организм мог с ним лучше справиться. Первое время проходимые отрезки должны быть значительно короче основной дистанции стипль-чеза. Резвостная тренировка связана с особой опасностью травмирования сухожильно-связочного аппарата лошади. В тех случаях, когда нет хороших условий для тренировки, ее следует проводить с меньшей резвостью.

В процессе тренировки всадник должен внимательно наблюдать за лошадью, следить за ее реакцией и в соответствии с этим строить свою работу. Если лошадь становится вялой, учащенно дышит, чрезмерно потеет, необходимо немедленно снизить нагрузку. Причиной ухудшения формы может оказаться чрезмерная нагрузка, заболевание, линька, духота, травмы конечностей. В этом случае необходимо сейчас же обратиться к помощи ветеринарного врача. Рекомендуется измерять частоту пульса лошади сразу же после работы галопом, а затем через промежутки в 5 и 10 минут. Если всадник располагает такими данными в состоянии покоя на конюшне, то по времени полного восстановления организма после нагрузки можно определить тренировочную форму лошади. Если время восстановления организма лошади сокращается от одного контрольного галопа до другого (например, после тренировки на дистанцию 4000 м со скоростью движения 400 м/мин при норме времени 10 мин.), то это означает, что спортивная форма лошади улучшилась. Оптимальное время восстановления до нормальных показателей в состоянии покоя на конюшне в приведенном примере должно составлять от 5 до 8 мин. Вначале измерения должны проводиться каждую минуту. Наряду с показателями частоты дыхания и пульса, особенно большое значение имеет время восстановления. Проще всего измерить частоту дыхания. Для правильного определения частоты пульса необходимо, чтобы лошадь была приучена к этим измерениям, а так же опыт и наличие фонендоскопа.

Внешние признаки хорошей тренировочной формы лошади: желание работать, блестящая шерсть, ясные глаза, малое выделение пота во время тренировки и после нее, а также нормальный аппетит.

## Подготовка лошади для участия в конкуре

Конкур, проводимый в последний день троеборья, ставит целью проверить форму лошади после трудных полевых испытаний, в которых она участвовала накануне. Во время преодолении искусственных препятствий на конкурном поле зачастую выявляется, что даже у некоторых хорошо подготовленных и опытных лошадей есть проблемы.

Троеборная лошадь не должна «бросаться» на препятствия, а также задевать конечностями непрочные конкурные препятствия. Троеборную лошадь рекомендуется напрыгивать на конкурном поле один-два раза в неделю. Цель этой работы – приучить лошадь тренироваться в другой обстановке и преодолевать конкурные одиночные препятствия и системы.

Полезно выезжать лошадь вокруг конкурных препятствий, а затем сделать через них несколько прыжков. Высота препятствий на площадке не должна превышать максимальной.

Наряду с упражнениями над техникой прыжка лошади (преодоление кавалетти, «корзин», систем и определенных групп препятствий) необходимо, соблюдая меру, напрыгивать ее и на более высокие препятствия, так как при трудном грунте ей, зачастую, приходится преодолевать препятствия, требующие от нее значительно больших физических усилий. Этот раздел тренировок обычно проходит в зимний период. Троеборные лошади должны преодолевать препятствия более резво и непринужденно, чем конкурные.

## Тренировочный процесс

### Работа молодой троеборной лошади от общей подготовки до участия в обычных соревнованиях по троеборью

После планомерной и тщательной общей подготовки лошади, начинается целенаправленная подготовка ее для участия в первых соревнованиях по троеборью. Тренировка троеборной лошади, построенная на прочном «фундаменте» общей подготовки, должна включать все виды конного спорта, входящие в троеборье. Это означает, что на каждый день должна быть запланирована цель тренировки и этот «основной план» дополняется тренировками и других видах троеборья.

Напрыгивание на местности проводят на препятствия различных типов (например, подъем в гору, спуск, прыжки вниз и прыжки в воду). При преодолении таких препятствий большую роль играет освоение



всадником и лошадью прыжков с непривычными условиями отталкивания, полета и приземления. Поэтому необходимо, чтобы на подобных препятствиях всадник приобретал уверенную посадку и передавал эту уверенность своей лошади. Неровности профиля местности, необходимое ускорение или замедление движения перед препятствием, тормозящее действие приземления оказывают влияние на биомеханику движений лошади.

При прыжках вверх всадник должен помогать лошади, энергично и с большим импульсом подводить ее к препятствию (в том случае, если подход к препятствию ровный), сильно подавать корпус вперед в момент отталкивания лошади и до ее приземления (разгружать задние конечности). При плохих условиях подхода к препятствию ( например, если ему предшествует спуск) всадник должен сильным воздействием средств управления заставить лошадь совершить энергичный прыжок. Однако прыжки вниз можно производить только на опытных лошадях.

При прыжках вниз необходимо глубоко сидеть в седле «оттягивая вниз пятку и плотно прижимая колени, но подавая вперед шенкель. Еще перед приземлением (примерно в середине фазы полета) следует выпрямить корпус и даже в некоторых случаях откинуть его за линию вертикали. Руки должны быть поданы вперед в направлении рта лошади, но затем их надо упереть по обе стороны холки. Поводья держат так, чтобы в случае необходимости лошадь могла еще больше вытянуть вперед шею для сохранения равновесия

## Тренировочный план

Для обеспечения систематичности и непрерывности тренировки составляется план подготовки всадника и лошади на один год или на несколько лет. То же самое относится и к тренировочной группе, участники которой имеют примерно одинаковый уровень подготовки. Групповой или же индивидуальный план содержит следующие основные пункты:

1. Общие данные о всаднике и лошади;
2. Цель;
3. Основные задачи;
4. Периодизация и план участия в соревнованиях;
5. Содержание и построение тренировки;
6. Контроль степени подготовленности в процессе тренировки
7. Перечень наиболее важных показателей, полученных и

процессе тренировки.

**Общие данные о всаднике и лошади**

В этой графе указывается фамилия всадника, его возраст, стаж тренировки и другие заслуживающие внимания данные, касающиеся всадника и лошади.

**Постановка цели**

Необходимо установить цель для всадника и лошади на период времени, предусмотренный планом. Для всадника эта цель может заключаться в повышении спортивного разряда или же в завоевании титула чемпиона или определенного призового места на ответственных соревнованиях. Следует также указать и другие цели, например: получить звание помощника тренера или судьи по спорту. Целью подготовки лошади может быть успешное участие в заранее обусловленном классе соревнований по окончании определенных периодов тренировки. Можно также поставить цель получить определенное количество баллов в соревнованиях по выездке или обусловленное количество штрафных очков в соревнованиях по преодолению препятствий и кроссе. В последнем случае необходимо вести подробную запись результатов.

**Основная задача спортивной подготовки - в повышении квалификации спортсмена и подготовки лошади:**

**Для всадника**

***Манежная езда:*** прямое положение корпуса, плотный шлюсс, спокойное положение шенкеля, улучшение посадки при выполнении упражнений (следить за правильным положением наружного плеча); кроме того, следует указать методы и средства, при помощи которых можно решить эти задачи.

***Преодоление препятствий:*** правильно подводить лошадь к препятствиям (в особенности к системам), добиваться, чтобы корпус всадника гибко и прямолинейно сопровождал движения лошади при правильном положении шенкеля.

***Езда по пересеченной местности и развитие выносливости:*** совершенствоваться в преодолении сложных полевых препятствий как на обычном, так и на тяжелом грунте; совершенствовать тактику езды и чувство скорости движения.



***Общая физическая подготовка:*** улучшение гибкости тазобедренного сустава и плечевого пояса; развитие сердечно-сосудистой системы, совершенствование двигательных навыков.

**Для лошади**

***Выездка:*** продолжать совершенствование «проводимости» и освоение программы манежной езды класса «L», а также прибавленных аллюров.

***Напрыгивание:*** совершенствовать технику прыжка и расчета перед препятствием. Напрыгивание на местности.

***Сила и выносливость:*** развивать силу задних конечностей, совершенствовать общую выносливость, добиваться улучшения выносливости при средней скорости езды, удлинить мах галопа.

***Участие в соревнованиях:*** накопить соревновательный опыт во всех видах, входящих в троеборье и в соревнованиях по пересеченной местности, приучить лошадь к различным условиям грунта и другим особенностям езды по пересеченной местности.

**Периодизация тренировки и планирование соревновательного периода на примере лошади, которая будет участвовать в соревнованиях третий сезон**

1-ый подготовительный период – около 15 недель.
1-й отрезок - около 7 недель,
2-й отрезок - около 8 недель,
2-ой подготовительный период – около 8 недель:
1 отрезок - около 4 недель,
2 отрезок - около 4 недель.
1-ый соревновательный период – около 6 недель.
2-ой соревновательный период - около 8 недель.
3-ий соревновательный период - около 11 недель.
Переходный период – около 4 недель.

***1-й подготовительный период.*** 2-ой отрезок (8-15 недели), в конце января и февраля – участие в контрольных соревнованиях по выездке и преодолению препятствий (при наличии манежа достаточных размеров). Требования, предъявляемые к лошади, – в зависимости от уровня подготовленности и постановки цели.

***2-й подготовительный период:*** 1-ый отрезок (16-19 недели). В конце марта участие в контрольных соревнованиях по выездке и

преодолению препятствий.

2-ой отрезок: в период с середины до конца апреля участие в соревнованиях по выездке и преодолению препятствий, по возможности на местности.

*1-й соревновательный период* (24-29 неделя). Участие в двух-трех соревнованиях по выездке и преодолению препятствий, подводящих лошадь к участию в троеборье.

1. Участие в соревнованиях по троеборью, соответствующих уровню подготовленности лошади и поставленной цели.

*2-й соревновательный период* (30-37 неделя). Участие в одном-трех подводящих соревнованиях по выездке, преодолению препятствий и, по возможности, в полевых испытаниях для лучшей подготовки к основному соревнованию сезона, например первенству области, квалифицированному соревнованию, по программе класса «L» (соревнование по троеборью по облегченной программе).

*3-й соревновательный период* (38-48 неделя). Участие примерно в двух подводящих соревнованиях. В программу одного из них желательно включить кросс, который можно пройти не в полную резвость – как на тренировке. Второе соревнование должно быть троеборьем класса «L» (соревнованием, подводящем к троеборью по олимпийской программе). Это и будет основным соревнованием года.

49-52 неделя: участие в легких охотах в зависимости от самочувствия лошади.

## Содержание и построение тренировки на примере годового тренировочного плана подготовки троеборной лошади

Так как в конноспортивных клубах троеборных лошадей в большинстве случаев невозможно тренировать ежедневно, то трудно дать рекомендации по поводу частоты и объема отдельных тренировок. Все зависит от времени, которым располагает всадник, а также и от погодных условий. Поэтому решающую роль в повышении объема тренировочных нагрузок и их интенсивности играет состояние тренированности лошади на данный момент. Только оно определяет объем работы и скорость прогрессирования лошади. В связи с этим приводимые ниже рекомендации не следует рассматривать как догму. Они в основном, указывают направление построения тренировочного процесса в третьем году подготовки троеборной лошади.



### 1-й подготовительный период

*1-й отрезок 1-7 недели.*

***Цель:*** улучшение общих технических навыков в выездке и преодолении препятствий. Сохранение и совершенствование общей выносливости.

***Выездка:*** несколько раз в неделю выполнение специальных гимнастических упражнений, во время которых особое внимание должно обращаться на совершенствование средств управления, послушания и выпрямленности расслабленности лошади. Выполнение фигур манежной езды на трензеле. Совершенствование выезженности лошади в сочетании с упражнениями других видов конного спорта, входящими в троеборье (с преодолением препятствий или с работой на развитие выносливости). Правильная работа лошади на корде в сочетании с работой в руках для лучшего развития задних конечностей.

***Напрыгивание:*** еженедельно напрыгивать лошадь на рыси на небольшие препятствия и их группы препятствий для развития гибкости. Периодически это следует делать и во время работы галопом для развития выносливости. В этом отрезке подготовки следует включать два-три раза преодоление двух-четырех одиночных препятствий высотой до 1,20 м, а также совершенствование выезженности лошади путем работы ее вокруг препятствий до и после их преодоления.

***Работа на выносливость:*** еженедельно проходить рысью большой отрезок, не делая передышки. Эта работа должна проводиться или как расслабление перед другими видам троеборья, или как дополнительная работа после завершения определенной тренировки. Еженедельно надо проходить спокойным средним галопом 2-5 км. При хорошем снежном покрове не следует опасаться работы на местности. К ней прибегают для развития выносливости и как можно чаще используют ее как активный отдых после завершения какой-либо тренировочной единицы. Кроме того, тренировка по глубокому снегу хорошо развивает суставы конечностей.

***Всадник:*** всадник тренирует лошадь, добиваясь ее всесторонней подготовленности. Параллельно он повышает и свою квалификацию. Чтобы повысить общую физическую подготовку, рекомендуется заниматься раз в неделю гимнастикой, плаванием, ходьбой на лыжах, стайерским бегом и другими видами спорта.

Всадник должен повышать свои теоретические знания путем самостоятельного чтения специальной литературы и консультаций с тренером.

Ж. Ле Гофф – тренер сборной команды США по троеборью

# Троеборье

## Езда по пересеченной местности

(«Хроникл ов дзе хорс», США)

### Как подготовить лошадь для езды по пересеченной местности (кросс)

Лошадь, прошедшая хорошую общую физическую подготовку в состоянии преодолеть маршрут длиной в две или три мили ( 1 миля = 1607 м). Для этого следует выбрать ровную местность, где можно было бы тренировать лошадь в течение одного часа, не утомляя ее. В конце пройдите галопом одну милю. Через неделю ежедневной работы снова пройдите галопом одну милю. На следующей неделе после галопа на одну милю дайте лошади передохнуть 3-4 минуты, затем снова пройдите галопом одну милю. Еженедельно увеличивайте длительность второго галопа. Постепенно доведите дистанцию второго галопа до двух миль после 3-4 минутной передышки ( более длительные или более короткие передышки не принесут пользы). В течение последних трех недель перед соревнованием галопируйте лошадь каждые 5 дней заканчивая галоп подъёмом в горку. Если лошадь закончит дистанцию в хорошем состоянии, она готова к участию в соревнованиях.

Следите за скоростью движения. Двигаясь со скоростью 400 м в минуту, резвее проходят прямые отрезки и замедляют движение на поворотах и на отрезках с менее хорошим грунтом. Если у вас горячая лошадь, тренируйте ее со скоростью 350 м в минуту, но увеличивайте длительность тренировки. Нерезвых или ленивых лошадей тренируйте резвее чем 400 м в минуту. Помните, что лошади нельзя позволять двигаться с той резвостью, которую она предлагает, - в этом случае она начнет тащить.

### Как подготовить лошадь к преодолению препятствий на пересеченной местности

Троеборная лошадь должна уметь преодолевать канавы, банкеты, препятствия на спуске, в комбинации с водой, а также все обычные



полевые препятствия.

На первых занятиях по напрыгиванию заставьте лошадь переходить небольшие кавалетти сначала шагом, а потом рысью. Затем продолжайте преодоление различных небольших препятствий на медленной рыси. После этого переходите к преодолению препятствий на медленном галопе. Лошадь должна постепенно приобретать уверенность в своих силах. Не форсируйте подготовку лошади, заставляя ее преодолевать высокие препятствия.

При езде по пересеченной местности необходимо соблюдать определенные требования; выдерживать надлежащую скорость движения и импульс, следить, чтобы лошадь была хорошо уравновешена и своевременно отталкивалась на препятствие. Я упомянул об отталкивании на препятствие под конец, так как во время езды по пересеченной местности, в основном, рассчитывает лошадь, а не всадник, как это бывает при преодолении конкурных препятствий. Большую роль играет выдерживание правильной скорости движения по маршруту. Если всадник следит за этим, то на него приятно смотреть со стороны. Не следует «пилить» рот лошади руками при подходе к препятствию - иначе лошадь поднимет вверх голову и не увидит препятствия. Она должна видеть, куда ее ведут и где ей нужно оттолкнуться. Необходимо прекращать всякую работу поводом при подходе к полевому препятствию. Скорость движения должна изменяться в зависимости от типа препятствия. К широтным препятствиям лошадь следует подводить с большей резвостью, так как ей нужен больший импульс.

Не следует двигаться слишком быстро по ровной местности, а затем уменьшать скорость перед препятствием. Надо регулировать скорость движения между препятствиями и там, где это необходимо, «сопровождать» движения лошади во время прыжка, однако не забывайте, что к спуску со скольжением на склоне или к прыжку в воду, лошадь подводят медленно. Помните, что лошадь может на рыси легко преодолеть препятствие высотой 75-90 см.

Импульс – это желание лошади двигаться вперед. Если лошадь двигается с импульсом, всаднику остается только отдать ей повод, плотно прижимая шенкеля. Всадник регулирует импульс поводом, но он должен создавать его при помощи шенкеля. Шенкель все время лежит вплотную у бока лошади. Всадник должен «чувствовать» лошадь шенкелем, но не сжимать ее бока. Лошадь следует научить чувствовать всадника. Если всадник не сможет добиться этого, ему лучше попыскать

себе другую лошадь.

Не следует преодолевать все препятствия точно посередине и под прямым углом – иногда значительно выгоднее с поворота подвести к нему лошадь. Всаднику необходимо заранее выбрать линию маршрута, а затем точно вести по ней лошадь полностью руководить направлением движения лошади, даже во время фазы полета. Он не должен быть «пассажиром».

При преодолении канав, банкетов и водных препятствий требуйте от лошади как можно меньше. Нужно только регулировать скорость движения и направление движения, но не мах лошади. Длину маха лошадь регулирует сама при подходе к этим препятствиям. Всадник может увеличить скорость движения, но не удлинять мах. Он должен посылать лошадь вперед шенкелем, требуя от нее, чтобы она сократила мах. Когда лошадь двигается коротким махом, ей легче правильно рассчитывать место отталкивания. Всадник должен смотреть на место, избранное им для отталкивания на препятствие, - это помогает ему переносить центр тяжести вперед и не позволяет лошади сниматься раньше времени.

При преодолении банкетов необходимо держать седалище у седла, а шенкель прижимать как можно плотнее к бокам лошади. При спрыгивании с банкетов держите шенкель у подпруги и слегка выпрямите спину, чтобы сохранить равновесие. Если всадник будет слишком откидываться назад при спрыгивании с банкета, он получит сильный толчок. Подавайте корпус как можно больше вперед, но так, чтобы не потерять равновесие.

Будьте осторожны перед прыжком в воду, не подходите к воде с большой скоростью, чтобы лошадь не споткнулась и не потеряла равновесие.

При езде по пересеченной местности придерживайтесь следующих правил: в первую очередь необходимо пройти трассу как можно резвее, без штрафных очков, падений и закидок; ведите лошадь точно по избранной вами линии движения, не позволяя ей «вилять» перед препятствием; уверенно и хладнокровно ведите лошадь на препятствия

## Скорость движения

Скорость движения по трассе играет большую роль. Если всадник участвует в соревнованиях, он должен знать правила. Не зная, с какой скоростью надо идти по маршруту или с какой скоростью двигаться в



данный момент, он или перегонит лошадь, или же будет ехать слишком медленно. Самое главное – это пройти маршрут без штрафных очков. Лошади, которые двигаются по маршруту с меньшей скоростью, имеют меньше шансов получить травмы, а также травмировать своего всадника. Менее вероятно, что такие лошади придут на финиш в плохом состоянии и плохо выступят на другой день в конкуре.

Если всадник проходит маршрут очень резво это не всегда безопасно и полезно для лошади. Лошадь перевозбуждается и не слешается. Идеальная скорость движения по дорогам - 240 м в минуту, т.е. скорость обычной ровной рыси километр за 4 минуты.

## Маршрут кросса

Маршрут кросса необходимо осмотреть не менее трех раз. В первый раз всадник проходит его со всеми участниками в день официального показа кросса. Конечно, тогда невозможно сосредоточиться на всех деталях, но важно составить общее впечатление о местности и направлении движения, о грунте. Во второй раз маршрут надо пройти со своим тренером, чтоб как следует осмотреть все препятствия и, внимательно ознакомившись с их конструкцией, выбрать наиболее рациональный и удобный подход к каждому. В третий раз всадник должен пройти маршрут один по той наилучшей для его лошади линии, которую он выбрал. Маршрут следует хорошо запомнить и все время держать его в голове. Надо заметить себе ориентиры-деревья, которые можно видеть издалека. Всадник должен знать, на каком расстоянии находятся препятствия, которые ему надо преодолеть и заранее продумать, как вести на них лошадь.

Перед соревнованием необходимо тщательно проверить все снаряжение – подпругу, поводья, мартингал, хлыст, шпоры и т. д. Рекомендуется повторить правила соревнований, в особенности, как преодолеваются группы препятствий. Каждый всадник должен помнить о своей ответственности перед командой.

У. Бюхлер

(Швейцария)

# Участие в скачках как один из методов подготовки троеборного всадника

Стипль-чез и кросс являются самыми трудными видами для многих троеборных всадников. Причиной этого является недостаточный опыт в скачках и в преодолении полевых препятствий в скаковом стиле.

Часто приходится наблюдать, что троеборные лошади не «прочесывают» засеки и препятствия с насадками в стипль-чезе, а преодолевают их как на конкуре.

Чтобы чисто преодолеть хворостяное препятствие высотой 130-150 м, лошадь делает удвоенное усилие при отталкивании. Ее траектория полета становится слишком крутой и короткой, а приземление крутым и жестким. После приземления лошадь теряет темп и вынуждена затем снова восстанавливать его. Все это связано с потерей времени, которое затем трудно наверстать. Кроме того, при подобном отталкивании и приземлении лошадь иногда срывает подковы или травмирует сухожилия и пятки.

Учитывая это, троеборные всадники должны тренироваться в преодолении препятствий «с хода» и включать его в план подготовки лошади. Преодоление полевых препятствий при скорости движения 600-700 м/мин требует определенной квалификации.

Многие трооборные всадники делают перед препятствием выдержку поводом, нарушая этим каденсию галопа, для которого характерен большой захват пространства.

Некоторые всадники, участвуя в стипль-чезе и в кроссе, не разбирают повод по скаковому и, следовательно, лишают лошадь «пятой точки опоры». Мне, например, бросилось в глаза, что почти все троеборные всадники держат повод как во время манежной езды вместо того, чтобы брать его в «скобу», как то принято во время скачек. Такой разбор поводьев, когда перекрещены так, что всадник держит в каждой руке и правый и левый повод, позволяет ему фиксировать руки. «Скоба» имеет еще одно важное преимущество - она служит всаднику хорошим упором в шею лошади, когда она спотыкается на маршруте. Первое время всаднику неудобно разбирать повод по скаковому, но он должен



постараться к этому привыкнуть. Правда, при скаковом разборе повода рука всадника останови тся грубее, так как он не может работать кистью, но зато ее положение более спокойное.

Стремена следует брать "в галошу" и ни в коем случае не держать на носке. Рекомендуется даже несколько опускать носок, и поднимать пятку. Правда, это противоречит классическим правилам, но во время полевых испытаний приходится отступать от правила, так как цель оправдывает средства. Всадник должен укоротить стремя, чтобы он в любое время мог освободить спину лошади.

Если обратить внимание на стиль прыжка английских всадников в Большом Ливерпульском стипль-чезе, то мы заметим, что при приземлении их туловище полностью выпрямлено от носков ног до головы и их центр тяжести расположен на уровне передних ног лошади, которые являются как бы продолжением ног всадника. Создается впечатление, что в следующий момент всадник всей своей тяжестью "обрушится" на спину лошади. Однако это только кажется, т.к. если центр тяжести в следующей фазе прыжка переместится вперед под влиянием импульса и расположится над центром тяжести лошади. Однако этот стиль требует, чтобы всадник полностью вытянул вперед руки, чтобы отдать лошади повод и дать ей возможность также вытянуться вперед.

Если лошадь сделает ошибку, то всадник сможет поддержать ее поводом. Это он сделает лучше, чем когда его центр тяжести расположен перпендикулярно к шее лошади. В последнем случае он скорее вылетит из седла. Однако было бы неразумно упражняться в преодолении препятствий в стиле, принятом в Большом Ливерпульском стипль-чезе, т. к. всадник, не освоивший скаковую посадку, может повредить спину лошади.

Всадник лишь тогда овладеет кроссовой посадкой, если он будет периодически участвовать в кроссах или охотничьих скачках. А лошадь лишь тогда научится преодолевать в скаковом стиле и экономя силы мертвые препятствия и препятствия, которые можно «прочесывать», если ей будет предоставлена возможность делать это в компании с другими лошадьми, у которых она научится рано сниматься на прыжок. Как известно, в скачках с препятствиями именно лошадь рассчитывает, где ей лучше сняться на препятствие. Всадник, участвующий в скачках, не может воздействовать на лошадь или же может воздействовать на нее значительно меньше, чем конкурный всадник. Лошади, участвующие в скачках с препятствиями, часто снимаются на препятствие там, где

оттолкнулась лошадь, идущая рядом с ней. Она не считается с тем, находится ли рядом идущая лошадь на одном с ней уровне, или же она опережает ее на один метр. Поэтому при участии в скачках следует запомнить правило - никогда не подходить к препятствию в полкорпуса от рядом идущей лошади. Лошадь же научится экономно и правильно преодолевать препятствие только в компании с другими лошадьми и когда рядом о ней скачет опытная лошадь.

Учитывая все вышесказанное, троеборным всадникам рекомендуется дополнительно участвовать в скачках по пересеченной местности, в гладких и барьерных скачках на других лошадях.

Следует помнить, что нельзя готовить одну и ту же лошадь для участия в скачках по пересеченной местности и для троеборья, так как методики тренировки в этих двух видах существенно отличается.

Готовить будущую троеборную лошадь для правильного преодоления полевых препятствий "с хода" следует в первом году многолетнего плана, так как некоторые лошади после участия в скачках начинают тянуть. От этой привычки можно отучить лошадь за несколько месяцев. Однако очень важно, чтобы каждый троеборный всадник, который хочет успешно участвовать в крупных соревнованиях, постиг основы гладких скачек и скачек по пересеченной местности.

Троеборный всадник должен уметь правильно "подогнать" длину стремени. Хотя правил подгонки стремени не существует, всадник должен следить за тем, чтобы:

1. Приняв охотничью посадку он мог полностью освободить спину лошади в любой ситуации и одновременно сохранить правильное положение колена и шенкеля, чтобы быть в состоянии посылать лошадь. Он должен обладать достаточно глубокой посадкой, чтобы не вылететь из седла, если лошадь споткнется;

2. Он должен хорошо чувствовать скорость движения и уметь её поддерживать. Он должен знать, что езда с резвостью, превышающей ту, при которой насчитываются положительные баллы, весьма утомляет лошадь и отрицательно отражается на ее конечностях.



М. Богнер (ФРГ)

## Однодневные соревнования по троеборью в Великобритании

Эффективным средством подготовки к соревнованиям по троеборью в Великобритании являются так называемые однодневные соревнования. Их особенность заключается в том, что выездка, полевые испытания и преодоление препятствий проводятся в один день. Благодаря большим успехам английских всадников в международных соревнованиях по троеборью число однодневных соревнований значительно возросло в последние годы. Так, например, в 1971 году с середины марта по середину мая состоялось 22 официальных однодневных соревнований, которые проводились под общим руководством Британского конно-спортивного общества. Затем, после летнего перерыва в период времени с начала августа по конец октября, состоялись еще 32 однодневных соревнования.

Так как для проведения такого большого числа соревнований не хватает суббот и воскресений, то однодневные соревнования проводились в середине недели, что вызывает удивление у представителей других континентов, поскольку в течение недели спортсмены, как известно, заняты на работе.

Так как свыше 80 % участников, организаторов, судей и вспомогательного персонала женщины, то эти соревнования почти не оказывают отрицательного влияния на производительность труда в Великобритании.

Существуют три категории однодневных соревнований: для начинающих лошадей, для лошадей средней подготовленности и для лошадей выше средней подготовленности (типа трудный класс).

Наибольшее число участников собирают, естественно, соревнования для начинающих лошадей. Если они хорошо спланированы, то в них стартует от 100 до 150 лошадей, которые в свою очередь делят на несколько групп.

Соревнования для начинающих лошадей состоят из очень простой и короткой манежной езды, преодоления препятствий типа средний класс и кросса на дистанцию около 2500 м с 20 препятствиями, которые по своим размерам примерно соответствуют размерам

препятствий в троеборье по программе Штуббендорфа (ФРГ) - высота препятствий до 1 м. Всадник, стартует через одну минуту, и контрольное время исчисляется из расчета 500 м/мин.

Так как в большинстве случаев кросс проводится на открытой, ровной местности, то большинство участников набирают максимально возможное количество баллов так, что решающую роль играют результаты участника в манежной езде и в преодолении препятствий.

Зачастую приходится наблюдать, что это контрольное время значительно улучшают многие всадники, хотя это и не дает им никаких преимуществ. В особенности на финише создается впечатление, что всадники участвуют не в кроссе а в стипль-чезе. Однако, благодаря тому, что большинство английских лошадей участвуют зимой в охотах, они финишируют почти сухими и с хорошим дыханием. В соревнованиях для начинающих лошадей могут выступать лишь те всадники и лошади, которые выиграли денежные призы на общую сумму не свыше 50 английских фунтов.

Требования в манежной езде и преодолении препятствий для лошадей средней подготовленности на один класс выше. Дистанция кросса составляет около 3500 м, число препятствий больше (от 25 – 30) и высота их также больше. Скорость движения около 600м/сек. Так, как эти соревнования труднее, то число участников в них значительно меньше. В них обычно участвует около 50 лошадей.

После того, как лошади и всадники приобретут необходимую уверенность в результате участия в этих двух классах однодневных соревнований, их подготовленность проверяется в соревнованиях для лошадей выше средней подготовленности.

Эти соревнования уже приближаются по своему уровню к соревнованиям по троеборью, в которых сокращается дистанция кросса и исключен стипль-чез и отрезки дороги. Программа манежной езды та же, что и в троеборье по олимпийской программе, конкур проводится по программе «трудный класс», дистанция кросса составляет от 4000 – 5000 м, скорость движения та же, что и в троеборье по олимпийской программе.

В этом классе обычно участвуют около 30 лошадей. Эти соревнования способствуют подведению опытных лошадей к высшей спортивной форме с тем, чтобы они потом могли участвовать в троеборье по олимпийской программе. Поэтому эти немногие однодневные соревнования с повышенными требованиями планируются перед



крупными международными соревнованиями в Бадминтоне в апреле и Бергли в сентябре. В 1971 году почти все участники международных соревнований в Бадминтоне (23 – 25 апреля) участвовали в Крукхэме (27 марта) и Лимхуке (7 апреля).

Однодневные соревнования протекают на редкость гладко, если принять во внимание огромное число участников и число проводимых соревнований.

Время старта каждого всадника рассчитано до одной минуты, участник может получить стартовый протокол накануне или же рано утром. В штабе соревнований спортсменов не заставляют ждать, так как участие всадник оплачивает заранее. Если по какой-либо причине какая-то лошадь не может участвовать в соревнованиях, то долг чести каждого участника заключается в том, чтобы не было «окна» в стартовых списках. Если участник стартует на двух лошадях, то перед организаторами соревнований возникает нелегкая задача правильно рассчитать время старта данного спортсмена. В однодневных соревнованиях разрешается участвовать максимально на двух лошадях. После участия два раза в манежной езде, два раза в кроссе и два раза в преодолении препятствий плюс дорога туда и обратно, участник обычно подтягивает вечером пояс на одну – две дырки.

Манежная езда обычно проводится с 9 до 12 часов утра. Если много участников, то манежную езду судят на нескольких площадках – иногда на шести. Затем проводится преодоление препятствий, а потом полевые испытания для всех классов. Благодаря такому планированию лошади разминаются для преодоления препятствий, а после конкура они разогреты для кросса, что устраняет необходимость в длительной разминке.

После окончания кросса лошадей можно привести в порядок, покормить и, если это нужно, погрузить в машины. Награждение победителей проводится в пешем строю. Так как время начала каждого соревнования точно рассчитано, то в течение дня не бывает никакой спешки или длительного ожидания, которые дополнительно утомляют лошадь и всадника.

Очень хорошо поставлена информация зрителей и участников даже во время проведения самых маленьких однодневных соревнований.

Преимущества английской местности заключается в том, что с одного места можно видеть десять и более препятствий. На всех наиболее интересных местах зрителей информируют по радио о ходе соревнований

так, что каждый может составить впечатлений о том, как проходят соревнование и о шансах участников.

Для зрителей даже в лесу интересно узнать, какое место занимает участник, что произошло на том или другом препятствии.

Учитывая большое число участников, однодневные соревнования не являются выгодным видом спорта. В соревнованиях для начинающих лошадей победитель получает всего около 33 англ. фунтов.

К числу главных меценатов однодневных соревнований относится крупнейший в стране банк « Миддлэнд Бэнк». За это он получает право помещать свою рекламу на препятствиях, распространять программы со своей рекламой.

Суммируя, можно сказать, что однодневные соревнования:

1. Меньше разрушают ноги лошадей, так как проводятся на сокращённые дистанции. Они дают возможность всадникам и лошадям чаще участвовать в соревнованиях, что способствует накоплению опыта. Английские лошади участвуют зачастую в десяти, а иногда и более однодневных соревнованиях в год.
2. Позволяют уменьшать тренировочные нагрузки во время подготовки на местах, так как лошади быстрее обретают форму, когда они чаще участвуют в соревнованиях.
3. Благодаря более объективной оценке, они носят более соревновательный характер.
4. Позволяют гармонически готовиться к более крупным соревнованиям. Благодаря тому, что они имеют три класса трудности, каждый всадник может индивидуализировать подготовку своей лошади в соответствии с дальнейшими задачами. Например, весной участие в однодневных соревнованиях средней и повышенной трудности для уже опытных лошадей и в соревнованиях малой и средней трудности для молодых лошадей. Весьма важно, чтобы организаторы во время соревнований чётко договорились о сроках проведения соревнований.
5. Сохранению конечностей лошадей способствует и пружинистый травяной грунт. Трасса, которая обычно проходит в парке, прямая, с незначительными подъёмами, со старыми деревьями по бокам, препятствия располагают лошадь к прыжку, они хорошо построены и созданы все



возможности для галопирования.

Большинство английских троеборных лошадей высокого роста, их галоп производит большое впечатление.

Английские женщины – коноводы содержат в идеальном состоянии лошадей, а также их снаряжение. Хорошие климатические условия позволяют спортсменам участвовать в охотах и скачках по пересечённой местности в течение всей зимы.

Любовь населения к конному спорту и понимание лошади – всё это создаёт большие преимущества для развития троеборья в Великобритании.

Несомненно тренировочная система, проводимая в форме однодневных соревнований и их продуманная организация способствует высокому развитию троеборья в Великобритании.



## Подготовка троеборного всадника и лошади

Прежде чем перейти к вопросам тренировки, необходимо установить, подходит ли ваша лошадь для этого вида спорта, а также выявить её сильные и слабые стороны.

Многие лошади зачастую разрушают и травмируют свои конечности только лишь потому, что всадник их неправильно эксплуатирует. Вот некоторые важные качества, которыми должна обладать троеборная лошадь.

Лёгкость хода: ритмичность аллюров. Она не должна двигаться со слишком большим импульсом и обладать расслабленными, лёгкими движениями.

Способность галопировать: лошадь должна быть способна двигаться свободным галопом, который по требованию всадника может быть доведён до галопа с большим захватом пространства. Дыхание лошади должно оставаться равномерным.

Смелость: она должна смело преодолевать полевые препятствия, быть готовой совершить длинный прыжок, не бояться уличного движения.

Быть закалённой и выносливой, иметь чистые сухожилия, мощное, но гармоничное основание. Троеборная лошадь должна обладать способностью соревноваться и выносить лишения и трудности.

Хорошая конституция и здоровье должны быть обязательными качествами троеборной лошади.

### Качества, которыми должен обладать троеборный всадник

Троеборного всадника характеризует смелость и закалённость, а также гибкость туловища и выносливость. По мере накопления опыта, у всадника должна появляться уверенность на местности, а также чувство создавшегося положения и хорошая реакция. Для молодых и ещё неопытных всадников опытная лошадь является хорошим учителем.

### Ознакомление лошади с условиями местности

В начале тренировки лошадь знакомится с условиями местности и привыкает к уличному движению. Первое время рекомендуется



работать её вместе с другой опытной лошадью. Всадник постепенно знакомит её с лесом, подъемами и спусками, оврагами и водными препятствиями. При прохождении водных преград всадник не должен торопить лошадь. Она должна хорошо к ним присмотреться, попить воды, походить по ней, привыкнуть к брызгам и вода ей понравится. Лошадь должна всегда охотно входить в воду. Только весной и осенью, когда вода холодная, необходимо следить за тем, чтобы лошадь не простудилась. Следует также соблюдать осторожность на заболоченных участках – лошадь теряет на них уверенность и становится боязливой. Молодую лошадь нельзя ставить головной, до тех пор пока она не почувствует себя совершенно свободно и не будет испытывать никакой боязни.

### Тренировка и поддержание тренированности

В процессе подготовки тренированность лошади должна совершенствоваться. Её следует готовить так, чтобы её в любой момент можно было переключить на интенсивную тренировку.

Выездка всегда трудно давалась троеборной лошади. Важно, чтобы она усвоила самое главное – сначала расслабление, а затем в процессе работы надо добиваться, чтобы она ходила с импульсом, охотно и легко переходила по требованию всадника из аллюра в аллюр, а также обладала проводимостью.

Во время работы в манеже следует включать упражнения на расслабление, периодически предоставляя лошади возможность вытянуть шею вниз, а также двигаться на прибавленном аллюре. Необходимо добиться полного расслабления мышц шеи и спины. Лошадь должна охотно вытягивать шею вниз и стараться взять повод. Лишь в этом случае всадник сможет добиться того, чтобы у лошади работала спина. Если же у лошади плохо работают мышцы шеи и спины, то её иногда несколько месяцев следует работать на вытягивание шеи вниз с тем, чтобы ликвидировать сопротивление мышц нижней части шеи и чтобы лошадь начала работать спиной. Работать лошадь «в направлении вниз» означает: при энергичном движении лошади вперёд её шея и нос слегка вытянуты вперёд и вниз. Мышцы спины могут развиваться и укрепляться по желанию всадника лишь в том случае, если во время расслабления заставляют работать нужные группы мышц.

Большое значение в подготовке лошади играют гимнастические заезды с увеличением и уменьшением диаметра вольтов восьмёрок

Очень полезно заставить лошадь двигаться вперёд короткой рысью и одновременно собирать её, усиленно воздействуя шенкелем для подведения задних конечностей.

Хорошие результаты даёт частое изменение аллюра, всадник то посылает лошадь вперёд, то собирает её. Это укрепляет мышцы и лошадь становиться гибкой. При работе галопом на вольту рекомендуется ускорять движение, а затем снова переходить на прежнюю скорость. Это упражнение следует повторять несколько раз подряд. Путём частого чередования требований – большого продвижения задних конечностей и лошади, сопровождаемого сгибанием суставов задних конечностей, можно значительно улучшить галоп лошади.

Однажды мне пришлось услышать следующее высказывание, сделанное одним опытным всадником: «Бороться с лошадью приходиться всегда». Должен заметить, что когда я борюсь с лошадью, что иногда неизбежно, я не наказываю её. Всадник должен преодолеть сопротивление лошади «наслать» её на повод, чтобы она начала слушаться шенкеля и отреагировала на нужный повод. Это должна быть короткая схватка, после которой следует немедленно энергично выслать лошадь вперёд и огладить её. Лошадь должна быть послушной, выполнять требования всадника, хорошо чувствовать себя под ним. Ни в коем случае не следует чрезмерно увлекаться выездкой лошади, всадник должен стремиться к тому, чтобы сохранить у лошади желание двигаться вперёд.

К этому следует ещё добавить – ***троеборный всадник не должен пользоваться вспомогательными поводьями! Всаднику, участвующему в конкуре или выездке, они, может быть, принесут пользу, поскольку он выступает на хорошем, ровном грунте. Для троеборной лошади принудительные приспособления непригодны, так как при движении по местности это наверняка приведёт к падениям.*** Желаемой цели можно добиться с помощью терпеливо проводимой гимнастики. Конечно, если высококвалифицированные всадники иногда пользуются вспомогательными приспособлениями, чтобы устранить какой-нибудь недостаток в выездке лошади, то это не вызывает никаких возражений.

Напрыгивание троеборной лошади заключается прежде всего в работе на кавалетти и преодолении небольших систем и препятствий. Напрыгивание на более высокие одиночные препятствия и по маршруту следует проводить только один раз в неделю.



Преодоление лежащих на земле кавалетти на рыси (на расстоянии около 1,35 м способствует расслаблению лошади, повышает её устойчивость и внимательность, улучшает темп, укрепляет сухожилия, мышцы и суставы. Это заставляет лошадь работать спиной, а если позади кавалетти поставить на расстоянии трёх шагов препятствие, то лошади придётся совершать прыжок с рыси. Всякое преодоление препятствий на рыси весьма полезно, так как при этом особенно развиваются задние конечности.

Преодоление систем приносит особенно большую пользу, так как в процессе напрыгивания перед лошадью всегда ставятся новые задачи. Расстояния между препятствиями можно варьировать от одного до двух темпов. Высота и конструкция препятствий может быть различной.

Когда лошадь уже достаточно напрыгана, можно слегка изменить расстояние между препятствиями. Чтобы увеличить трудность препятствия, можно построить систему из 8 – 10 препятствий. Лошадь следует приучать быть внимательной и думать вместе со всадником. Она должна собираться, смело отталкиваться и лететь через препятствие. Это увеличивает силу инерции и улучшает устойчивость лошади при приземлении. Благодаря такой работе у лошадей увеличивается гибкость спины и ловкость, то есть развиваются качества, столь необходимые ей в затруднительных ситуациях.

Во время напрыгивания на площадке необходимо следить за тем, как построены препятствия, чтобы у лошади появилось желание их преодолевать. Они должны быть хорошо заполнены внутри, а маршрут без крутых поворотов.

При напрыгивании нельзя предъявлять к лошади максимальные требования. Необходимо следить за тем, чтобы она оставалась спокойной, чтобы у неё сохранилось желание преодолевать препятствия и эти качества ещё совершенствовались.

При подготовке лошади на местности следует учитывать ещё целый ряд моментов. Во-первых, лошадь должна приобрести необходимую кондицию. Этого можно добиться хотя бы только работой на открытом воздухе. Для лошади весьма полезна длительная, спокойная тренировка на шагу, на рыси и время от времени спокойным галопе. Для лошади вредно стоять ежедневно 23 часа на конюшне и двигаться всего один час в день.

## Напрыгивание на местности

При напрыгивании лошади на местности нужно соблюдать большую осторожность. Все препятствия должны быть массивными и мёртвыми, они должны быть построены так, чтобы лошадь к ним относилась серьёзно. Лошадь скорее приобретет уверенность, если напрыгивать ее только на невысокие полевые препятствия. Сначала она должна научиться правильному преодолению препятствия на склоне и уверенному приземлению. Лошадь не следует напрыгивать на высокие препятствия, так как от этого могут в скором времени пострадать её конечности, подвергающиеся большой нагрузке.

Прыгать в воду лучше там, где хорошее дно и вода не очень глубокая. Глубокая вода тормозит и легко приводит к падению лошади. При всех прыжках вниз, всадник должен подавать корпус назад и поддерживать её поводом, чтобы была точка опоры и она не упала.

При напрыгивании на канавы или оксеры необходимо постепенно увеличивать требования, чтобы лошадь приучалась совершать всё больший прыжок. Как только у лошади появится необходимая уверенность, на ней следует лишь изредка преодолевать препятствия. Нужно помнить, что необходимо беречь конечности лошади!

## Преодоление подъёмов и спусков

В целях укрепления мышц и улучшения общей физической подготовки, троеборных лошадей следует 2-3 раза в неделю тренировать в преодолении подъёмов и спусков.

При преодолении подъёмов и спусков необходимо следить, чтобы лошадь была абсолютно спокойной и по отношению к ней не проявлялось никакого принуждения. Крутые подъёмы рекомендуется преодолевать лишь от случая к случаю. При подъёме в гору лошадь должна равномерно приподнимать корпус. Всадник должен сохранять контакт со ртом лошади, плотно прижимать седалище к седлу и подавать корпус вперёд в зависимости от крутизны подъёма. При спуске с горы лошадь «садится» на задние конечности, а затем, если спуск крутой, скользит задними конечностями, а передними спокойно переступает.

## Работа на галопе и развитие у всадника чувства скорости движения

Всадник должен развивать у себя чувство скорости движения. Это рекомендуется делать во время работы на галопе. Чтобы сохранить конечности лошади, рекомендуется выбрать отрезок с хорошо



пружинящим и устойчивым грунтом с травяным или песчаным покрытием. Однако следует помнить, что на песчаном грунте следует двигаться галопом с малой скоростью, так как работа на этом грунте подвергает большой нагрузке суставы и сухожилия лошади.

Для развития у всадника чувства скорости движения рекомендуется отметить дистанцию в 1000 м, обозначить начало и конец колышками, а затем постараться пройти её галопом со скоростью 400 м/мин, то есть в 2,5 мин.

Во время работы галопом лошадь должна двигаться спокойно и равномерно. Её ни в коем случае не рекомендуется гнать или сильно посылать вперёд шенкелем и поводом. Время от времени следует увеличивать скорость движения и доводить ее до 600-700 м/мин, а затем снова переводить её на спокойный галоп. Работу на галопе следует постепенно увеличивать в зависимости от самочувствия лошади. Если тренировка проходит успешно, то всадник должен следить за тем, чтобы у него была правильная посадка.

Для работы на галопе стремена делают короче, чем при работе в поле. Всадник берёт стремя «в галошу» (под каблук), оттягивает каблуки и плотно прижимает к седлу колени. Корпус наклоняется вперёд, чтобы он совпадал с центром тяжести лошади, перемещённым вперёд. При этом всадник держит спокойно плечи, а его бёдра производят колебательные движения.

Если лошадь тянет, я рекомендую взять повод «в скобу» (крестом), упереть кисти по обеим сторонам шеи и управлять лошадью с помощью суставов. Когда лошадь сильно тянет, не рекомендуется удерживать её только с помощью силы. Лошадь лучше «взять в руки», периодически набирая и отдавая повод.

## Тренировка лошади на дорогах, покрытых асфальтом

Чтобы приучить лошадь к жёсткому грунту и укрепить её сухожилия, её рекомендуется тренировать шагом и рысью на асфальтовых дорогах. Дорога должна быть ровной и нерастрескавшейся. На асфальте лошадь рекомендуется тренировать короткой рысью, тогда это приносит пользу конечностям. Лошадь не должна выбрасывать ноги вперёд, а ставить их более перпендикулярно. Вначале при работе на асфальте следует проходить только короткие отрезки, а со временем можно проходить несколько километров.

## Работа с брошенным поводом

Для длительной работы лошади на местности шагом иногда следует полностью отдавать лошади повод. Лошадь должна научиться передвигаться по пересечённой местности без помощи со стороны всадника и без упора в повод. Всадники зачастую недопонимают, как это важно. Лошади обязательно надо дать возможность вытянуться так, как ей хочется.

В заключении мне хотелось бы ещё раз подчеркнуть, что путём спокойной тренировки лошадь должна обрести доверие к всаднику и приучиться передвигаться по местности. Хорошая троеборная лошадь должна быть исключительно послушной, но в то же время должна быть самостоятельной и «действовать» согласованно со всадником. Опыт показывает, что лошадь в трудных ситуациях при преодолении препятствий на местности должна проявлять известную самостоятельность.

Это ей легче сделать, если она будет находиться в подчинении у всадника и всадник будет вести лошадь спокойно и с требуемой скоростью. В этом случае лошадь может сосредоточиться и действовать в контакте со всадником. Высококровные лошади, например, английские троеборные, отличаются большим интеллектом и инициативностью. Совершенно противоположны им полукровные лошади ганноверской породы. Этим лошадям нужно руководство всадника.

## Интенсивная тренировка

Цель интенсивной подготовки – подвести лошадь к высшей спортивной форме. Для соревнования средней трудности эта подготовка длится около 4 недель, для соревнований по облегчённой программе – 6 недель и по олимпийской программе – около 8 недель. При этом последняя неделя перед выступлением не входит в счёт.

В период интенсивной тренировки необходимо периодически повторять части программы манежной езды троеборья с тем, чтобы всадник полностью владел лошадью.

Не рекомендуется полностью репетировать всю езду троеборья. Это может привести к тому, что лошадь начнёт самовольничать. Кроме того, рекомендуется один раз в неделю напрыгивать лошадь по полному маршруту с включением трудных препятствий.

В этом периоде делается большой объём галопа с частым ускорением до 500-700 м/мин.



Лошадь следует ежедневно работать под седлом около 2-х часов. В процессе этого последнего периода квалифицированный всадник почувствует, соответствует ли подготовленность лошади требованиям соревнований, достаточна ли нагрузка для лошади или же её следует ещё увеличить.

Некоторые всадники делают за несколько недель перед соревнованиями генеральную репетицию и проверяют лошадь в условиях, близких к соревновательным. С этим способом не все согласны, так как подобная репетиция может вывести всадника и лошадь из тренировочного ритма и сильно утомит лошадь. Хороший всадник должен и без генеральной репетиции чувствовать, достаточно ли подготовлена его лошадь.

После каждой тренировки рекомендуется пройти на лошади шагом не менее 25 минут, а ещё лучше поводить её в руках. В последнем случае лошадь скорее успокаивается и быстро высыхает.

Скаковых лошадей принято водить полчаса в поводу после работы. Ветеринарные врачи считают, что благодаря этому, скаковые лошади реже простуживаются и реже кашляют, чем спортивные.

## Заключительная тренировка

В последнюю неделю, примерно за три дня до соревнований, интенсивную тренировку прекращают. Лошади дают возможность немного отдохнуть и набраться сил, тренируя её всего один час в день.

## План тренировки

Приводимый здесь тренировочный план надо рассматривать как схему, подсказывающую всаднику, как готовить лошадь. Лошадь нельзя готовить точно по составленному плану, но в то же время то, что указано в плане, должно быть осуществлено.

В какой день напрыгивать лошадь на конкурном поле, а в какой - на местности – зависит от многих факторов, например, от погоды и от грунта. Всадник должен чувствовать, какая работа даст наибольший эффект.

Я хотел бы добавить, что очень важно знать свою лошадь. Всадник должен ухаживать за ней на конюшне и пасти на открытом воздухе на недоуздке. Наибольшее же значение имеет продуманная работа лошади, которая ведёт к тому, что между всадником и лошадью развивается взаимопонимание, которое позволяет всаднику судить на

ней красиво и с хорошим стилем. Таковы вкратце рекомендации по подготовке лошади в Академии верховой езды в Мюнхене-Риме.

### Образец тренировочного плана

(ежедневная нагрузка для лошадей, которых готовят к участию в соревнованиях по программе «Штуббендорфа», 1,5-2 часа, для лошадей, которых готовят к участию в соревнованиях по олимпийской программе – 2 часа)

| | |
|---|---|
| *понедельник* | Выездка. Работа на кавалетти и прыжковая гимнастика , работа на местности – 1 час |
| *вторник* | Лёгкая выездка и работа на кавалетти – 1 час. Работа на местности с преодолением подъёмов и спусков, а также работа на жёстком грунте – по дорогам 1 час |
| *среда* | Выездка. Преодоление небольшого паркура. Работа на местности с интенсивной работой на галопе – 1 час. |
| *четверг* | Работа на местности с преодолением подъёмов и спусков. Конкур. Работа галопом. Работа на жестком грунте – по дорогам – 2 часа |
| *пятница* | Работа на кавалетти и напрыгивание по маршруту – 1 час |
| *суббота* | Лёгкая выездка. Работа на местности, преодоление подъёмов и спусков. Работа галопом. Дороги – 1-1/2 часа |
| *воскресенье* | Прогулка 1 час |

Примечание. Каждой тренировке должна предшествовать разминка в течении 15-20 минут в виде: шага на длинном поводу или работы облегчённой рысью в обе стороны.



Ю. Циндель

## Подготовка троеборной лошади

Автор – чемпион Швейцарии, участник многих международных соревнований по троеборью. В настоящее время он выступает на 8-летнем чистокровной коне Рэйндж Уордене.

Ещё на Олимпийских Играх в Берлине в 1936 г. в соревнованиях по троеборью участвовали только офицеры. Название этого вида соревнований «милитери» свидетельствовало о том, что оно ставило целью проверку подготовленности строевых офицерских лошадей.

В троеборье всесторонне проверяется квалифицированность всадника во всех видах конного спорта: в выездке, стипль-чезе, пробеге, кроссе и конкуре, а также умение правильно распределить силы лошади, добиться от неё максимального спортивного результата при минимальном износе организма.

Наряду с этими требованиями, которые в основном касаются профессионалов, в странах с развитым коннозаводством троеборье стало хорошим средством испытания лошадей (полукровных и высококровных), что же касается чистокровных верховых, то они участвуют в скачках.

К сожалению, в настоящее время испытанию лошадей в соревнованиях по троеборью придаётся мало значения. Это объясняется тем, что всё ещё продолжается тенденция развития конкура, так как здесь легче зарабатывать деньги. Однако, с точки зрения коннозаводства, соревнования по преодолению препятствий не являются средством испытания лошадей.

Что касается меня, то я считаю, что основной смысл троеборья состоит в том, что это соревнование не только для всадника, но и для знатока лошади. Троеборье даёт всаднику продемонстрировать свой профессионализм.

Троеборец – это всесторонний всадник. Он должен уметь выбрать лошадь для своего вида спорта, обладать знаниями по уходу и кормлению, уметь создать условия для эффективной тренировки лошади, выездить её, подготовить общефизически и напрыгать, научить уверенно преодолевать на хорошей резвости:

а) стипль-чезные препятствия;

б) различные виды полевых препятствий на пересечённой

местности;

в) точно и технично преодолевать искусственные, падающие препятствия, будучи в полном подчинении всадника.

Хороший троеборный всадник должен знать свою лошадь и не предъявлять к ней чрезмерных требований. Он должен изучить характер своей лошади, её темперамент, особенности, малейшие физические недостатки. Короче говоря, всадник должен обладать способностью чувствовать лошадь, предчувствовать и понимать немой язык своей лошади. Только благодаря этим качествам он сможет правильно применить свою технику и свои качества всадника.

Каждый троеборный всадник должен себе ясно представлять, что это за соревнования, какие здесь применяются требования. Камнем преткновения является кросс. Его нужно пройти и он является бескомпромиссным судьёй, от которого зависит конечный результат. Если всадник умеет хорошо выезжать лошадей и преодолевать конкурные препятствия, но не обладает достаточным опытом в преодолении мёртвых препятствий, а также не имеет лошади, обладающей достаточным опытом участия в полевых испытаниях, то у него нет никаких шансов оказаться в числе первых. В последний день соревнований он вернее всего станет зрителем, если только не получит серьёзных травм, которые помешают ему быть на конкуре.

Подготовить лошадь для требований манежной езды троеборья может каждый. Правда, не каждый всадник может выездить лошадь до совершенства, ибо это не всегда обязательно.

Во время соревнований по манежной езде, всадник должен продемонстрировать, в какой степени ему удалось успокоить лошадь, выпрямить её и добиться от неё движения вперёд с достаточным импульсом. В своё время австрийцы называли это выездкой строевой лошади. Это была ступень, предшествующая выездке, ставящей цель совершенную, классическую выездку лошади, которая, однако, не требуется для троеборья. С точки зрения известного специалиста, полковника Подхайского (Австрия), выездка строевой лошади — это нормальная выездка ремонтной лошади, продолжающаяся от 1,5 до 2-х лет, которую должна пройти любая спортивная лошадь в интересах дальнейшего использования в спорте.

Лошадь должна быть выезжена лишь в такой степени (то есть слушаться средств управления), чтобы она могла демонстрировать свои естественные движения расслабленно и быть послушной всаднику.



Во вступлении к правилам ФЕИ по троеборью говорится: «Цель манежной езды троеборья лишь в том, чтобы продемонстрировать, что лошадь слушается всадника, обладает достаточной гибкостью и энергичностью, чтобы выполнить манежную езду плавно и на свободных аллюрах, характерных для полевой езды. Поэтому манежная езда должна выполняться с хорошим импульсом, бедра лошади должны энергично двигать вперёд плечи на требуемом по программе аллюре. Для лошади, которая идёт в поводу, характерен мягкий контакт с рукой всадника, её шея не напряжена, голова согнута в затылке и слегка выходит вперёд за линию вертикали. При этом исключается полный сбор.

Короче говоря, цель манежной езды — показать, что лошадь послушна всаднику, достаточно расслаблена и энергична, чтобы легко демонстрировать плавные, захватывающие пространство движения, характеризующие езду на местности. Поэтому езда должна выполняться с хорошим импульсом. Во время энергичных движений, задние конечности сильно подводятся под корпус лошади. Она должна идти в поводу, доверяясь руке всадника. Движение в поводу, характеризуется постоянным, но легко чередующимся контактом рта лошади с рукой всадника, при непринуждённом положении шеи. Голова от затылка слегка выходит вперед за линию вертикали, исключая сильный сбор или полную сдачу при высоко поднятой шее.

Требования, предъявляемые к троеборной лошади, особенно ясно выражены на французском языке и не нуждаются в комментариях. Но, к сожалению, судьи не всегда вспоминают о том, что имели в виду авторы этой программы. Последние не хотели видеть на манеже лошадь, выполняющую фигуры точно, как автомат, потерявшую всяческий интерес в результате бесконечного повторения программы. Зачастую приходится видеть почти карикатуру выезженной лошади — лошадь, которую насильно заставили пройти ускоренную подготовку. К сожалению, подобные выступления в настоящее время большей частью высоко оцениваются, и это заставляет некоторых всадников при подготовке лошади идти на уступки, отвечающие вкусам судей. Эта фундаментальная ошибка отразится позднее как на физической конституции лошади (спине, суставах и пр.), так и на ее психике.

Специалисты несомненно возразят мне, что результаты показанные мною до сих пор на соревнованиях по манежной езде, не позволяют мне высказываться на эту тему (они по своему правы), но я могу им возразить, что правильный путь лежит где-то посередине между

тем, как езжу я, тем самым что демонстрируют всадники, о которых я говорил выше, то есть, это будет тот путь, который предписывает ФЕИ. В связи с этим я считаю необходимым провести обсуждение вопроса о выездке, чтобы устранить ту неуверенность, которая царит в настоящее время в кругу всадников, занимающихся троеборьем.

Необходимо, чтобы все троеборцы точно знали, какие требования предъявляются к всаднику. В этой области далеко не достигнуто единство точек зрения ни среди судей, ни среди тренеров. Надо ввести открытое судейство, которое уже давно практикуется в Великобритании. При этой системе судейства после выполнения всадником фигур на табло появляется оценка каждого судьи, которая потом уже не изменяется, когда судьи по окончании манежной езды собираются для обсуждения.

Однажды я спросил английских троеборцев Б. Хилла и Ф. Уэлдона (оба — обладатели золотых медалей на Олимпийских Играх), что является самым главным при езде по пересечённой местности. Оба ответили одно и то же: «Удержаться на лошади». Это же самое говорил в своё время мой тренер француз Фон Лежён.

Девятнадцатилетним юношей в течение зимы, я пас овец у Б. Хилла, а также ухаживал за его лошадьми и научился говорить по-английски. Мне разрешали участвовать в скачках и парфосных охотах. Кстати, Б. Хилл сначала участвовал в скачках, а позднее переключился на троеборье. Он является одним из многочисленных английских троеборцев, опровергающих точку зрения Г. Рау и Р. Климке (оба из ФРГ), согласно которой из жокеев не получается хороших троеборцев. Однако, Б. Хилл и его многие знаменитые коллеги были не только всадниками, участвовавшими в скачках, но и универсальными всадниками, старавшимися постигнуть основы выездки.

Вечером у камина он много рассказывал мне о лошадях вообще и об участии в соревнованиях по троеборью. Таким образом, нелёгкая колка дров для камина также принесла мне пользу.

Как утверждал Б. Хилл и Ф. Уэлдон, участвовать в соревнованиях по троеборью «супер-лошади» не так уж трудно. А у кого имеется такая прыгучая, честная «сверх лошадь»? Редко кому удаётся заполучить такую под своё седло. Поэтому необходимо много и целенаправленно работать, чтобы хоть приблизительно подвести имеющуюся в вашем распоряжении лошадь к этому идеальному типу. Я вообще не советую начинать подготовку для троеборья 8–10-летней лошади, не выигравшей ни одного конкура лёгкого или среднего класса, предки которой, по всей



очевидности, ходили перед плугом где-нибудь в северной или восточной Европе.

Если же у вас имеется лошадь, унаследовавшая от своего отца способность хорошо галопировать и прыгать, а от матери хороший, не слишком тяжёлый экстерьер, то вы сами можете сделать из неё хорошую троеборную лошадь.

Троеборная лошадь должна унаследовать от родителей то, что англичане называют выносливостью (стамина). Она должна быть в состоянии пройти дистанцию кросса, которая имеет решающее значение после 20 км по дорогам и стипль-чеза. Эту стайерскую способность нельзя выработать одной тренировкой. Лошадь должна обладать ею от рождения. Далеко не все чистокровные лошади являются стайерами, поэтому наличие в родословной большого количества английской крови не является гарантией стайерских способностей.

Кроме выносливости, лошадь должна обладать красивыми, плавными движениями, достаточной резвостью для прохождения стипль-чеза (резвость также трудно поддаётся улучшению при помощи тренировки) и, конечно, необходимой прыгучестью и большой смелостью. Идеальной лошади не существует, а недостатки имеются у каждой. Путём тренировки их можно в какой-то степени уменьшить, но недостающие основные качества (как, например, указанные выше) не могут быть заменены ничем. Поэтому французы говорят: ***«Ничто не может заменить кровь и происхождение, но кровь заменяет всё»***.

Если вы имеете такую лошадь и считаете, что обладаете всеми качествами «всестороннего» конника, вы хорошо поступите, если приобретёте большой стеклянный шкаф для будущих памятных призов. Конечно, при условии, что вы решитесь с вашими знаниями, лошадью и стеклянным шкафом отправиться, скажем, в Англию. Ведь в Швейцарии проводится мало соревнований, а в Англии — почти каждую неделю. И именно широким участием в соревнованиях и объясняется успех и превосходство английских троеборных всадников.

О подготовке и тренировке троеборного всадника и лошади можно писать книги, но к сожалению, насколько мне известно, за исключением Р. Климке (ФРГ), графа Д' Эндрёна (Великобритания) и А. Бюлера (Швейцария), этого не сделал ни один другой специалист. Эта тема слишком сложна. К каждой лошади необходим индивидуальный подход, поэтому трудно составить рецепт, который мог бы использовать каждый. При этом снова пойдёт речь о «хорсменшипе» (английское слово,

означающее профессионализм всадника). Именно по этой причине даже хорошо организованная и своевременно проведённая групповая тренировка может оказать лишь ограниченное влияние на спортивный результат всадника и лошади в решающих соревнованиях. Было бы недальновидным придавать слишком большое значение совместной тренировке, которая зачастую переоценивается у нас в Швейцарии руководителями спорта. Её, конечно, следует приветствовать как начинание, и она, несомненно, может принести большую помощь относительно неопытному всаднику. Однако, из-за ограниченности времени она не приносит желаемой пользы. Подготовка к ответственным соревнования должна быть настолько индивидуальна, что она требует больших затрат времени и интеллектуальных усилий со стороны тренера, а это не всегда возможно.

Всадники, которые претендуют на участие в международных соревнованиях по троеборью, должны настолько выездить своих лошадей и подготовить их общефизически, чтобы тренеру не было с ними никаких забот. Задача тренера должна заключаться лишь в том, чтобы дать всаднику советы по улучшению отдельных элементов на основании результатов, показанных его подопечным в соревнованиях. Однако для этого необходимо, чтобы тренеры присутствовали на соревнованиях с начала и до конца, а затем обсуждали со всадником все те недостатки, которые были им замечены и совместно пытались найти решение. Именно такой тренерской опёки многим всадникам и не хватает.

Основная цель тренировки и участия в соревнованиях должна заключаться в том, чтобы в течение многих лет сохранить почти идеально подготовленную лошадь здоровой и работоспособной. Это никогда не должен забывать троеборный всадник, даже в азарте спортивной борьбы, в противном случае, он уже не будет хорошим конником, а превратится в спортсмена, находящегося во власти нездорового честолюбия. Такой всадник уже не будет получать настоящего удовольствия от своего «спортивного снаряда» – лошади.

Следует всегда помнить, как мимолётна спортивная слава и как должен быть счастлив тот всадник, который получает удовольствие от езды по местности в гармонии со своей лошадью, когда нет зрителей. Многие ли из вас, положа руку на сердце, смогут вспомнить, кто выиграл золотую медаль в троеборье 40 лет назад на Олимпийских Играх в Лос-Анжелесе? Я сам не уверен в том, был ли это японец барон Ниши или голландец Нахуд де Мортангес.

А теперь от теории обратимся к практике. Тренировка лошади



для участия в полевых испытаниях, грубо говоря, состоит из тренировки галопом и преодолении препятствий, которая содержит следующие фазы:

- гимнастирование;
- тренировка мышечной системы общей физической подготовкой;
- тренировка дыхательной системы. Всё это вместе именуется общей физической подготовкой.

В первую очередь, следует начинать с гимнастирования лошади и не прекращать его даже когда лошадь уже будет достаточно подготовлена. Гимнастирование можно осуществлять при помощи разумно построенной работы на кавалетти в манеже, но оно обязательно должно дополняться напрыгиванием на местности на рыси и на спокойном галопе на небольшие и средние препятствия. При работе на кавалетти я рекомендую пользоваться книгой Р. Климке (ФРГ) «Кавалетти». При этом следует помнить, что лошадь обязательно должна быть уравновешенной.

Рекомендация: напрыгивайте лошадь на небольшие препятствия, но ведите её спокойно и не увлекайтесь. Преодолевайте системы с препятствиями небольшой высоты. Не обязательно, чтобы расстояние между препятствиями были абсолютно правильными. Можно ставить широкие оксеры, но они не должны быть слишком высокими. Старайтесь чаще менять (разнообразить) препятствия. Постепенно готовьте лошадь к преодолению систем, состоящих из пяти препятствий высотой до 100 см. Например, оксер – [illegible] – оксер и т. д. Такое чередование препятствий заставит лошадь растягиваться, а затем снова собираться. Избегайте помогать лошади поводом, она должна научиться выходить из трудных положений сама. Всегда ведите лошадь по маршруту с импульсом, но не гоните её. То же самое относится и к езде по местности.

Никогда не начинайте прыгать, пока лошадь не будет как следует расслаблена и подчинена средствам управления. Иначе вы можете все испортить, и лошадь не будет прогрессировать. Эта ежедневная работа на расслабление, которую также можно проводить на местности и при езде по прямому направлению по дорогам, окупится позднее при участии в соревнованиях.

Общефизическая подготовка на 80 % заключается в развитии мышечной силы. Здесь большую роль играет длительность тренировки. При нормальных условиях троеборная лошадь должна двигаться

ежедневно не менее 2-х часов. Из них 30 минут шагом, 30 минут рысью со скоростью 200 м/мин., т.е. всадник должен проходить около 6 км спокойной рысью с упором в повод, расслабляя лошадь во время реприза рыси. Затем снова 5 – 10 минут шагом, а затем 3000 – 5000 м спокойным полевым галопом на хорошем грунте. Галоп способствует развитию дыхательной системы лошади и одновременно ее мышечного аппарата. Работа должна заканчиваться 30- минутным шагом.

Такая общефизическая подготовка должна проводиться более двух месяцев, ежедневно план должен выдерживаться. Параллельно должна проводиться выездка лошади и ее напрыгивание. Это позволит разнообразить тренировку лошади и таким образом, поддерживать ее интерес к тренировке.

Ежедневная тренировка должна строиться в зависимости от того, как лошадь съедает и усваивает корм, а также от общего состояния ее здоровья. Поэтому рекомендуется ежедневно перед ездой осматривать кормушку, ее конечности (сухожилия). При малейшем сомнении (например, при наличии «греющихся» участков, которые являются следствием процессов заживления после перенесенного лошадью воспаления) необходимо соблюдать большую осторожность в работе. То же самое при отсутствии у лошади аппетита. Иногда отсутствие аппетита является следствием физических недостатков, например, острых зубов, но чаще всего – результатом чрезмерной физической нагрузки (переутомления). Следите также за тем, потеет ли ваша лошадь вторично после работы в деннице у лошади «мокнут» плечи, поясница. Необходимо в эти места втереть согревающий флюид и укрыть попоной. Это иногда является следствием нарушения обмена веществ в мышцах. Зайдите, если это возможно, вечером на конюшню и убедитесь в том, что лошадь в порядке.

О кормлении следует говорить отдельно. О нем я напишу еще при первой возможности. Однако каждый троеборный всадник должен знать, что в большом спорте кормить лошадь сеном, овсом и водой далеко не достаточно. Я рекомендую давать ей дополнительно морковь, кашу «маш» (овес, распаренный в горячей воде, с отрубями и льняным семенем и глауберовой солью), лучше всего давать после большой работы. Кроме того, лошади необходимы витаминные препараты, хлопья сои, ростки пшеницы, сухое молоко, яблоки и многое другое. Лучшим из всех видов кормления является свежая трава весной. Не все лошади едят все, поэтому всадник должен хорошо знать, что нравится его



лошади. Но не следует перекармливать лошадь этими дополнительными продуктами. В особенности надо соблюдать осторожность при выборе имеющихся в настоящее время в продаже различных концентратов: они редко бывают более питательными, чем овес и сено.

Очень важный момент, на котором я, к сожалению, не имею возможности достаточно полно остановиться – это уход за конечностями. Они заслуживают наибольшего внимания, но в большинстве случаев ими грубо пренебрегают. Только всадники, которые раньше участвовали в скачках, знают об этом по опыту. Когда мне приходилось видеть, как забинтованы ноги троеборных лошадей на конюшне, и во время соревнований, у меня «поднимаются дыбом волосы». Чем бинтовать неправильно, лучше вообще не бинтуйте ноги лошади. Туго затянутые, зачастую даже неэластичные бинты, без ваты, могут вообще «разрушить» конечности лошади. Я рекомендую каждому спортсмену в течение нескольких дней поучиться у квалифицированного тренера скаковых лошадей, как правильно бинтовать конечности.

Когда хорошо тренированная лошадь «покроется» твердыми мышцами, а ее конечности будут в полном порядке, на ней можно сделать 3 – 4 так называемых стипль-чезных галопа на дистанцию около 2000 м (скорость движения – около 500 м/мин.). Эта скорость движения несколько ниже той резвости, с которой вам придется участвовать в соревнованиях. Цель этой работы – увеличить объем легких после того, как ритм дыхания уже отработан во время галопа в поле. Основное правило при резвой работе на галопе – улучшить резвость ленивых лошадей и успокоить при помощи интервального метода тренировки тянущих лошадей. Однако никогда не следует превышать оптимальную работоспособность лошади.

Перед участием в соревнованиях (примерно, за три недели) лошади следует сделать резвые или, как говорят англичане, «пайпоппер» (открыть дыхание). Это – резвый галоп на дистанцию около 800 м. Он проводится после работы обычным галопом и ставит целью открыть наружные капилляры легких, тем самым максимально увеличив их емкость. Достаточно, как правило, провести два – четыре таких резвых галопа. Они не приносят вреда конечностям. Делайте резвые всегда с упором в повод и всегда на очень хорошем грунте. Если там, где вы живете, нет подходящей дорожки, не поленитесь погрузить лошадь в коневозку и отвезти ее туда, где имеются хорошие условия для проведения резвой.

В течение нескольких недель перед соревнованиями ежедневно понемногу увеличивайте резвость. Ведь на ипподроме или на пересеченной местности лошади не дают сразу же после старта идти в полную резвость. Она должна сначала «установиться на ногах» на первых ста метрах дистанции. Это означает, что ее необходимо постепенно поставить на желаемый темп (канденсию). Также следует действовать при ежедневной работе галопом, как при медленной, так и при резвой. Лошадь должна находиться в высшей спортивной форме в день соревнований. Кроме того, она должна иметь максимальный резерв сил.

Мне часто приходится наблюдать, как в Швейцарии и в ФРГ всадники и их лошади плохо подготовлены для преодоления препятствий на дистанции стипль-чеза. Постоянно имеют место падения, которые можно было бы избежать, так как препятствия сравнительно легкие. Это свидетельствует о том, что всадники не знают элементарных основ скакового дела и должны обратиться к специалисту с просьбой объяснить им их.

Чтобы плавно преодолевать во время стипль-чеза препятствия с резвостью 600 – 700 м/мин., лошадь должна галопировать и прыгать в поводу, но не слишком сильно баскюлировать, так как траектория полета должна быть значительно длиннее и соответствовать высоте препятствия. Поэтому перед препятствиями и вовремя заездов лошадь не должна «проваливаться в пустоту» из-за отсутствия упора в повод. Она должна упираться в него, так как при этой резвости она уже не галопирует в своем естественном равновесии. Вследствие частичного его нарушения она может споткнуться после приземления или в момент приземления. Лошадь следует приучать к упору в повод, только когда она уже достаточно подготовлена и в любое время может обойтись (освободиться) от этого упора, т. е. под действием усиленного посыла она может снова восстановить свое естественное равновесие. Этот упор в повод ни в коем случае не следует смешивать с тенденцией лошади тянуть.

Стремена следует немного укоротить по сравнению с обычной длиной. Необходимо поддерживать хороший контакт со ртом лошади. Всадник должен быть хорошо уравновешен на стременах.

На ровной местности (между препятствиями) корпус следует переместить вперед, чтобы совместить свой центр тяжести с центром тяжести лошади. Во время прыжка всадник принимает так называемую «среднюю посадку». Он скорее должен несколько отставать от движения,



чтобы удержаться, если лошадь споткнется. Кисти всадника должны упираться в шею лошади по обеим ее сторонам. С небольшими изменениями эта посадка пригодна и для езды по пересеченной местности.

О напрыгивании по существу не приходиться много говорить. Когда лошадь хорошо усвоит основы выездки (т. е. будет по-настоящему выезжена, а не насильственно «скрючена»), когда она пройдет полевые испытания и будет обладать достаточной мощностью прыжка и опытом – тогда конкур троеборья, цель которого заключается лишь в проверке общей физической подготовленности лошади, не должен представлять для нее трудности. Если же накануне во время полевых испытаний вы переутомили лошадь, значит вы плохой конник.

В процессе подготовки лошади для соревнований по троеборью участвуйте в соревнованиях по преодолению препятствий. Они должны быть составной частью подготовки лошади, помогающей вам и вашей лошади выработать уверенность в своих силах.

Никогда не стремитесь одержать победу, ведите лошадь по маршруту спокойно и обдуманно, развивайте у нее уверенность на маршруте. Преодолевайте препятствия в хорошем стиле, точно так, как это рекомендуется в учебниках. Помните о своей основной цели успешно выступить в троеборье, в соревновании, требующем от всадника и лошади всесторонней подготовленности.

В этой связи я всегда вспоминаю слова О. Франсена преподавателя государственного училища верховой езды при конном заводе в Ле Пене (Франция), у которого я учился: «Троеборье – это спорт для настоящих мужчин».



